



Bachelorgradsoppgave

Det er noe med dem

- erfaringer med bruk av hund i rehabilitering av rusmisbrukere

It's something about them

- rehabilitating addicts with the help of dogs

Line Leistad

BAC 350

Bachelorgradsoppgave i husdyrfag – velferd og produksjon

Avdeling for landbruk og informasjonsteknologi
Høgskolen i Nord-Trøndelag – 2014

SAMTYKKE TIL HØGSKOLENS BRUK AV KANDIDAT-, BACHELOR- OG MASTEROPPGAVER

Forfatter: Line Leistad

Norsk tittel: Det er noe med dem – erfaringer med bruk av hund i rehabilitering av rusmisbrukere

Engelsk tittel: It's something about them – rehabilitating addicts with the help of dogs

Studieprogram: Husdyrfag- velferd og produksjon

Emnekode og navn: BAC 350

☒

Jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage, HiNTs åpne arkiv

☐

Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke gjøres tilgjengelig for andre

Kan frigis fra: _____

Dato:

15.05.14



underskrift



HiNT

Forord

Denne oppgaven er skrevet som en del av min bachelorgrad i Husdyrvelferd og Husdyrproduksjon.

Det har vært en krevende, men svært interessant og læringsrik prosess.

Underveis har det oppstått vanskeligheter som har ført til forsinkelser og satt motivasjonen på prøve. Da jeg snakket med Tyrili og fikk tillatelse til å bruke Frankmotunet som forskningsobjekt var lettelsen derfor stor!

Jeg ønsker å rette en stor takk til mine informanter ved Frankmotunet.

Min kontaktperson ved Frankmotunet og informant, møtte meg med vennlighet og hjelpsomhet fra første sekund.

Elevene som lot seg intervju, imponerte meg med sin positive holdning, selvinnsikt og gode evne til å sette ord på erfaringene sine. Jeg ønsker dere begge lykke til videre!

Jeg vil videre takke mor, far og bror for gode innspill og fars samboer Torhild, for å ha tatt seg tid til veiledning på tross av travle dager.

Til slutt vil jeg takke min veileder Jorunn Grande, for alltid å ha tid til å svare på spørsmål, raske og detaljerte tilbakemeldinger og hjelp med å finne litteratur.

Line Leistad

Steinkjer, 2014.

Sammendrag

Hensikten med denne oppgaven var å undersøke hvilke effekter samvær og aktiviteter med hunder, kan ha på personer som er under rehabilitering for rusmisbruk.

Jeg ønsket å få frem informantenes personlige erfaringer og opplevelser og har derfor valgt å bruke kvalitativ intervju som metode. Utvalget i studien bestod av to elever og en ansatt ved Frankmotunet, en rusrehabiliteringsinstitusjon som har hundekjøring som aktivitetstilbud.

Opgaven er basert på teori som beskriver dyreassisterte intervensjoner, effektene disse kan ha på mennesker og ulike forhold rundt rusmisbruk. Hunder har en rekke egenskaper som appellerer til mennesker, og dyreassisterte intervensjoner har vist seg å bidra til en bedre relasjon mellom pasient og terapeut. Svært mange rusmisbrukere har en oppvekst preget av omsorgssvikt og/eller traumer, som kan føre til mistillit, aggresjon eller tilbaketrekning fra andre mennesker.

Gjennom intervjuene kom det frem at elevene hadde opplevd en personlig utvikling de selv ikke hadde forventet. Ved å arbeide med hundene har de lært mye om hvordan man skal behandle mennesker. Gjennom hundekjøringen har de opplevd mye glede ved å være i naturen og ute på tur. De får også kjenne på følelsen av mestring. De ansatte har særlig nytte av hundene for å bli kjent med elevene og bygge opp en god relasjon.

Summary

The purpose of this study was to examine the effects of dogs in rehabilitating addicts. Because I wanted to learn about the informants personal experiences, I chose qualitative interview as methology. The selection consisted of one of the employees and two rehabilitating addicts from Frankmotunet, an institution for rehabilitating addicts. This project is based on theory describing animal assisted interventions, their effects on people and aspects concerning addicts. Dogs have many qualities that appeal to people, and animal assisted interventions have proved to have a positive effect on the relationship between patient and therapist. Many addicts have a history of traumatic experiences or child neglect, which can lead to distrust, aggression or withdrawal from other people.

Through the interviews, I learned that the addicts had gone through a personal development they did not anticipate before joining the program. By working with the dogs, they learned a lot about how to treat people. The dog sledding brings a lot of joy and positive nature experiences. They often get to feel like they have performed successfully. The employees have great use of the dogs when trying to connect and build a trusting relationship with the addicts.

INNHOLDSFORTEGNELSE

1	INNLEDNING	7
1.1	Bakgrunn for valg av tema.....	7
1.2	Problemstilling.....	8
1.3	Avgrensning og struktur.....	9
2	TEORI.....	10
2.1	Begrepsavklaring.....	10
2.2	Bruk av dyr i terapi.....	10
2.2.1	<i>Historisk oversikt</i>	<i>10</i>
2.2.2	<i>Ulike former for dyreassisterte intervensjoner</i>	<i>11</i>
	<i>Dyreassistert terapi</i>	<i>11</i>
	<i>Dyreassistert pedagogikk</i>	<i>12</i>
	<i>Dyreassisterte aktiviteter.....</i>	<i>12</i>
2.2.3	<i>Utbredelse av dyreassisterte intervensjoner i Norge.....</i>	<i>13</i>
2.2.4	<i>Hvorfor hunder brukes i terapi.....</i>	<i>13</i>
2.2.5	<i>Fysiske effekter</i>	<i>16</i>
2.2.6	<i>Natur og fysisk aktivitet.....</i>	<i>17</i>
2.2.7	<i>Utfordringer</i>	<i>19</i>
2.3	Rusmisbruk.....	19
2.3.1	<i>Årsaker til utvikling av rusmisbruk.....</i>	<i>20</i>
2.3.2	<i>Konsekvenser av en belastet oppvekst</i>	<i>21</i>
2.3.3	<i>Hensikten med rusen</i>	<i>22</i>
2.3.4	<i>Fokus i rehabiliteringen.....</i>	<i>22</i>
2.4	Oppsummering.....	24
3	METODE.....	25
3.1	Valg av metode	25
3.2	Utvalg.....	25
3.3	Etiske hensyn	26
3.3.1	<i>Hensynet til utsatte grupper.....</i>	<i>26</i>
3.3.2	<i>Krav om informasjon og fritt samtykke.....</i>	<i>27</i>
3.3.3	<i>Krav om konfidensialitet.....</i>	<i>28</i>
3.4	Intervjuene.....	28
3.5	Vurdering av datamaterialets kvalitet.....	30
4	ANALYSE, RESULTAT OG DRØFTING	31

4.1	Egenskaper hos hundene	32
4.1.1	Viser glede	32
4.1.2	Dømmer ingen	32
4.1.3	Instinktiv reaksjon	33
4.1.4	Gode lyttere	34
4.1.5	Kosete	34
4.1.6	Avhengige av mennesker	35
4.2	Personlig utvikling	36
4.2.1	Overser krangling	36
4.2.2	Tålmodighet	37
4.2.3	Sette andres behov foran egne	37
4.2.4	Respekt	38
4.2.5	Redusert kontrollbehov	38
4.3	Hundekjøringen	39
4.3.1	Mestringsfølelse	39
4.3.2	Ta ansvar og delegere arbeidsoppgaver	40
4.3.3	Hund som relasjonsbygger	41
4.3.4	Fysisk aktivitet	42
4.3.5	Bedre humør av turene i skogen	42
4.4	Egne refleksjoner	43
5	KONKLUSJON	45
	KILDEHENVISNING	47
	Vedlegg 1	52
	Vedlegg 2	53
	Vedlegg 3	54
	Vedlegg 4	55

1 INNLEDNING

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Norge er et land som ligger litt etter når det gjelder å ta i bruk nye behandlingsmetoder. Manimalis årsrapport (2009) viser blant annet at hester per i dag kun brukes som ridefysioterapi, mens andre nordiske land (som Finland og Sverige) også har tatt hester i bruk innen kriminalomsorgen, bevegelsesterapi, spesialpedagogikk og psykoterapi. Allikevel ser man en økende interesse for dyreassisterte intervensjoner i Norge, og det blir stadig mer forskning på området (Manimalisrapporten, 2009).

J.

Jeg har alltid vært opptatt av dyr, spesielt hunder og syns det spesielle forholdet mellom mennesker og hunder er interessant. Jeg har hatt hund selv og har lenge hatt lyst til å jobbe med å trene opp terapi-/brukshunder. Interessen for dyr som terapi begynte med at jeg så en dokumentar på TV om innsatte i et fengsel som trente opp hunder for å adoptere dem bort i stedet for å avlive dem. Resultatet av dette sysselsettingstilbudet var at flere av de innsatte fikk ny livskvalitet. De opplevde plutselig at de hadde en grunn til å stå opp om morgenen. De oppdaget nye sider ved seg selv, ble mer vennlig og fikk følelsen av mestring. Dette gjorde inntrykk på meg og jeg lærte noe om dyrs positive effekt på mennesker.

Forskning viser at hunder har en rekke egenskaper som appellerer til mennesker. For noen mennesker kan det være lettere å vise affeksjon mot en hund enn et menneske, fordi det er mindre komplisert og følelsesmessig truende (Chandler, 2012). Fine (2010) og Eikås & Klevanger (2012) beskriver hundenes sosialisierende effekt på mennesker. Chandler (2012) sier at noen også vil ha lettere for å stole på og snakke med en hund enn et menneske, fordi hunder ikke vurderer og dømmer dem.

Jeg hadde lyst til å skrive om rusmisbrukere, fordi dette er en brukergruppe innen dyreassisterte intervensjoner. Jeg syns det kunne være spennende å intervju rusmisbrukere. De har ofte levd vanskelige og tøffe liv, og kan derfor ha andre synspunkter og erfaringer enn mange andre.

I følge Lossius et al., (2011) har svært mange rusmisbrukere en oppvekst preget av omsorgssvikt og/eller traumer. Dette igjen gjør at de kan føle mistillit og aggresjon eller

at de trekker seg tilbake fra andre mennesker. Mange har også problemer med å sette ord på og håndtere følelser. Forskning har vist at man ser et behov for nye behandlingsstrategier i behandlingen av ulike rusproblemer (Cutler & Fishbain, 2005). Alle mennesker er forskjellige og jeg har tenkt at dersom man begynner å tenke nytt og tar i bruk alternative behandlingsmetoder, vil man få et større repertoar å spille på når man skal velge behandlingsmetoden. Dyregrov (2004) foreslår at man kan gå tur med terapeuten i stedet for å sitte rett overfor hverandre i et lite rom. Dette gjør terapisettingen mindre formell og stiv.

Hensikten med dette studiet, var å undersøke erfaringer med bruk av hund i rehabilitering av rusmisbrukere. Jeg ønsket å få frem elevenes subjektive tanker og erfaringer om hva de hadde lært gjennom arbeidet med hundene, og om det hadde hjulpet dem i rehabiliteringen. Jeg ville også intervju en av de ansatte om den erfaringene de hadde. Siden dette ikke ser ut til å være spesielt utbredt, ønsket jeg derfor å få frem hvilke positive innvirkninger bruk av dyr i terapi kan ha på mennesker.

1.2 Problemstilling

For å belyse temaet som har blitt presentert, kom jeg frem til følgende problemstilling:

Hvilke effekter opplever personer som er under rehabilitering for rusmisbruk av samvær og aktiviteter med hund?

For å svare på problemstillingen har jeg benyttet meg av disse forskningsspørsmålene :

- *Hvilke egenskaper oppfatter informantene at hunder har, som gjør dem nyttige til bruk i rehabilitering av rusmisbrukere?*
- *Hvilken sammenheng opplever elevene det er mellom den daglige kontakten med hundene og deres personlig utvikling?*
- *Hvilket utbytte har elevene av hundekjøringen?*

1.3 Avgrensning og struktur

Det er mange variabler knyttet til effekten av rehabiliteringen som kan være viktige for hvor vellykket den er, som for eksempel effekten av terapien elevene er igjennom, terapeutens rolle, sosiale relasjoner, betydningen av å bo på en institusjon og lignende. Jeg har valgt å kun se på hvilket utbytte elevene har av arbeidet med hundene og hundekjøringen som aktivitetstilbud. Det ser ut til å være få institusjoner som bruker hunder i rehabiliteringen av rusmisbrukere. Empirien i denne oppgaven er derfor kun hentet fra intervjuer med ansatte og elever ved Frankmotunet, en avdeling i Tyrilistiftelsen.

Oppgaven er delt inn i fem kapitler.

I Kapittel 1 er bakgrunnen og problemstillingen for oppgaven presentert. Kapittel 2 tar for seg det teoretiske grunnlaget for oppgaven.

I kapittel 3 redegjør jeg for forskningsmetoden jeg har anvendt i oppgaven og i kapittel 4 blir funn fra undersøkelsen presentert og drøftet. Kapittel 5 er oppgavens konklusjon.

2 TEORI

Dette kapitlet består av redegjørelse av den teorien jeg mener er relevant for denne oppgaven. På grunn av oppgavens begrensede omfang, har jeg måttet foreta noen prioriteringer. Jeg har bevisst valgt teori som skal belyse problemstillingen og funn fra undersøkelsen. Jeg har valgt å dele teorikapittelet inn i to hoveddeler. Den første delen tar for seg ulike forhold rundt bruk av dyr i terapi og det andre omhandler rusmisbruk. På slutten av begge disse hoveddelene kommer en oppsummering av teorien.

2.1 Begrepsavklaring

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke elev, i stedet for pasient, klient og lignende. Dette har jeg valgt fordi Tyrili selv bruker dette begrepet. Dette gjør de på grunn av sin sosialpedagogiske historie "elev i livets skole" (Tyrili, 2014a).

2.2 Bruk av dyr i terapi

2.2.1 Historisk oversikt

Edward O. Wilson mener at mennesker har et instinktivt forhold til dyr og natur. I sin bok fra 1984 «Biophilia» beskriver han sin hypotese som går ut på at mennesker har en genetisk tilbøyelighet til å bli tiltrukket av andre levende organismer og at det er et instinktivt bånd mellom mennesker og dyr. Biophilia blir oversatt som kjærlighet til liv eller alle levende organismer. Fra et evolusjonært synspunkt innebærer biophilia-hypotesen at mennesker økte sin sjanse til å overleve gjennom deres oppmerksomhet til og kunnskap om omgivelsene (Kruger & Serpell, 2006).

Den første kjente bruken av dyr som terapi, var på et belgisk sykehus i det 11.århundre, der pasientene passet på fugler. Bruken av dyr i terapien har etter hvert økt i omfang. På 18- og 19-hundretallet ble det brukt flere ulike dyrearter i terapien. I 1792 ble det brukt fugler og kaniner som terapi for de med mentale forstyrrelser på York Retreat i England. I 1867 begynte The Bethel Institute i Tyskland med et behandlingsprogram for epileptiske, med hunder, katter, fugler og så videre. Dette programmet utviklet seg senere til å omfatte et stort antall forskjellige psykiske lidelser og forstyrrelser. Dyrenes positive effekter på kronisk syke, beskrives også av Florence Nightingale i hennes

«Notes on nursing» (1880). Hun skriver der at kjæledyr kan være godt selskap for syke og da spesielt kronisk syke. På 1940-tallet anbefalte militærpsykiatrien til Pawling Air Force i USA, hesteridning og annet dyrerelatert arbeid på gård, som rehabilitering for veteraner fra 2.verdenskrig (Fine, 2010).

En av de første som begynte å forske på dyrenes effekt på mennesker i terapi var Psykiateren Boris Levinson. Hans labrador Jingles, var tilfeldigvis tilstede på kontoret under en konsultasjon med et barn og barnets foreldre. Gutten ville ikke snakke og unngikk kontakt med mennesker. Han viste imidlertid stor interesse for hunden og ga uttrykk for at han ville komme tilbake og leke med den. Gradvis utviklet gutten og Jingles et positivt forhold, som førte til en bedring av guttens tilstand og at gutten snakket for første gang til hunden. Levinson gjorde flere forsøk der han fant at det var mulig å få til positive forandringer hos menneskene gjennom å få dem til å interagere med dyr (Grandgeorge & Hausberger, 2011).

2.2.2 Ulike former for dyreassisterte intervensjoner

Dyreassisterte intervensjoner(DAI) er et paraplybegrep som omhandler ulike former for samhandling med dyr, som et supplement til ordinære tiltak (Antrozooologiseret, 2014). I dagligtalen blir de ulike begrepene som omtaler dyreassisterte intervensjoner brukt om hverandre. I kapittelet om "ulike former for dyreassisterte intervensjoner" vil jeg forklare hva de forskjellige metodene innebærer.

Dyreassistert terapi

Dyreassistert terapi (DAT) defineres av NODAT (Norsk organisasjon for dyreassistert terapi) som «målrettet arbeid med individuelle kliniske mål og dyr som del av behandlingen». Hunden brukes som et ekstra hjelpemiddel i behandlingsopplegget. Behandlingen utføres enten av en faglært person(helse- eller sosialvesenet) med egen godkjent hund, eller faglært person som assisteres av en ufaglært person med godkjent hund (Nodat 2014).

Dyreassistert terapi kan brukes på flere ulike områder, som for eksempel fysioterapi, psykoterapi, logopedi, ergoterapi og atferdsterapi (Nodat, 2014).

Lundstrøm & Blusi (2012) skriver at hunder som skal brukes i terapi, må tilfredsstille flere krav for å kunne godkjennes. Først og fremst må den være trygg, forutsigbar og

pålitelig. Den må tåle høye lyder, brå bevegelser og annen uforutsigbar atferd hos pasientene. Det er viktig at den er sosial og aktivt oppsøker kontakt med mennesker. Videre må den være lydhør for signaler fra både fører og pasienter. Den får ikke tigge mat eller plukke opp mat fra gulvet.

Hundene på institusjonen er ikke utdannede terapihunder og de ansatte er heller ikke trent i å bevisst bruke hundene i terapi. Jeg går derfor ikke nærmere inn på kravene som stilles til å godkjenne hund eller fører.

Dyreassistert pedagogikk

Dyreassistert pedagogikk (DAP) defineres av Antrozooologiseret (AZS) som «en systematisk og målrettet bruk av dyr som et pedagogisk verktøy». Dyret skal hjelpe med å gi motivasjon og en følelse av mestring. Bruksområde kan være sansemotorisk trening, læreversker eller sosio-emosjonelle vansker. Et eksempel på DAP kan være «lesehund» (Antrozooologiseret, 2014).

Dyreassisterte aktiviteter

Dyreassisterte aktiviteter (DAA) behøver ikke styres av faglærte personer, men kan være en opplært frivillig med godkjent hund. Dyrets rolle er her å være en miljøskaper som bidrar til sosialisering, motivasjon og læring. DAA kan for eksempel brukes på skoler, sykehjem, sykehus, krisesentre eller rehabiliteringssentre (NODAT, 2014).

Slik jeg forstår det, er dyreassistert aktivitet den formen for dyreassistert intervensjon som benyttes på institusjonen i denne studien. Hensikten med bruk av DAA skal være å få brukerne til å føle seg bedre, øke livskvaliteten samt øke sosialiseringen mellom brukerne og ansatte og brukerne seg i mellom. Brukerne kan tilbringe tid med dyret, der de for eksempel kan leke, gå tur og kose med det (Glingsten & Lund, 2007).

Det kan dreie seg om korte møter, eller et mer langvarig samvær, avhengig av situasjonen.

2.2.3 Utbredelse av dyreassisterte intervensjoner i Norge

Det er først de siste årene interessen for dyreassisterte intervensjoner har vært økende i Norge og det blir stadig mer forskning på området (Manimalisrapporten, 2009).

Interessen for alternative behandlingsmetoder i Norge er også økende, noe man for eksempel kan se av den tiltakende interessen og etterspørselen etter Inn på tunet-tjenester. Regjeringen skriver på sine hjemmesider at det "per 20.02.12 er over 1100 Inn på tunet-gårder i over 100 kommuner. Et flertall av kommunene er i gang med systematisk arbeid for å utvikle og forankre tjenestene i kommunene» (Regjeringen, 2012).

«Inn på tunet» ble innført som begrep i 2001 og erstatter det tidligere «Grønn omsorg». Inn på tunet er et tilbud i regi av Staten, som tilbyr vanskeligstilte blant annet arbeidstrening, dagtilbud og undervisning, der det brukes dyr og natur som verktøy i rehabilitering og behandling (Regjeringen, 2012). Eksempler på behandlings- eller rehabiliteringsprogram er økoterapi(ecotherapy), villmarksterapi(wilderness therapy), terapeutisk hagebruk og dyreassistert terapi (Sundet, 2012).

2.2.4 Hvorfor hunder brukes i terapi

I utgangspunktet kan alle typer dyr brukes i dyreassisterte intervensjoner. Hvilket dyr som egner seg, avhenger for eksempel av hvilken brukergruppe det skal brukes på. Artene er ulike både fysiologisk og atferdsmessig og vil derfor ha ulike bruksområder. Noen dyrearter har et bredere bruksområde enn andre. Hunder er mer lærevillige enn for eksempel en katt, og i forhold til en kanin er den mer mobil og kan delta på flere ulike arenaer. En hest har igjen et annet bruksområde enn en hund, da den kan tilby en helt annen form for aktivitet med en fysikk helt ulik hundens (Linder, 2011).

Hunder har et bredt bruksområde. Manimalisrapporten (2009) beskriver hvordan hunder er brukt i dyreassisterte intervensjoner på flere grupper i samfunnet. Eksempler på dette er personer med angst og depresjon, spiseforstyrrelser, barn med lesevansker, eldre, demente og handicappede. Hunder er også brukt i en rekke andre sammenhenger enn terapeutiske. På neste side følger en oversikt over ulike bruksområder.

Arbeidende hund:

- jakthund
- vallhund

Statlig tjenestehund(arbeider med søk og beskyttelsesoppdrag i statlig virksomhet)

- narkotikahund
- politihund
- bombehund
- ettersøkshund(lavinehund)
- vakthund

Sosial tjenestehund:

- terapihund
- førerhund
- servicehund
- signalhund
- diabeteshund
- epilepsihund

(Manimalisrapporten, 2009)

I følge Chandler (2012) kan dyreassisterte intervensjoner redusere stress og styrke relasjonen mellom pasient og terapeut. Med sin tilstedeværelse kan dyr redusere pasientens frykt og ubehag ved å være på terapeutens kontor eller delta i gruppeterapi.

Chandler(2012) skriver videre om hunder som terapi for barn, at hundene med sin atferd har egenskaper verken mennesker eller leker kan gjenskape. En livløs leke inviterer ikke til kos og viser ikke hengivenhet og respons på samme måte som en hund. Mennesker har også en tendens til å dømme andre. I motsetning til hunder, kan mennesker dømme andre på grunnlag av hva de vet om den andres oppførsel i andre situasjoner. Hunder er ikke kompliserte og baserer sitt forhold til en person på sin erfaring med personen og situasjonen der og da. Denne egenskapen hos hundene, gjør at brukerne får muligheten til å begynne med blanke ark. Dyr har en mer instinktiv reaksjon på en atferd enn mennesker. På denne måten er det lettere for brukerne å lære om konsekvensen av sin atferd og sine handlinger, fordi de får en mer ærlig og umiddelbar respons(Chandler, 2012).

Alle mennesker har behov for fysisk kontakt. Dette behovet er spesielt viktig å få dekket, hvis man befinner seg i en vanskelig livssituasjon (Bowlby, 2005). Det kan være vanskelig for en terapeut å vite i hvilken situasjon fysisk kontakt er akseptert av

pasienten. Det kan lett misoppfattes, derfor er dette noe de vanligvis unngår (Koocher & Keith-Spiegel, 1998). For noen kan det være vanskelig eller umulig å ta imot fysisk berøring fra andre mennesker. Dette gjelder for eksempel personer som har blitt utsatt for fysiske overgrep (Bowlby, 2005). Å bruke et dyr i terapien kan derfor fungere som en erstatning for denne fysiske kontakten (Chandler, 2012).

Relasjonen mellom mennesker er mer kompleks enn menneske-dyr relasjonen. Mennesker kan for eksempel basere sine relasjoner på tjenester og gjentjenester, i stedet for ubetinget ømhet og trygghet. Det ukompliserte forholdet mennesker har til dyr, vil derfor være mindre følelsesmessig truende enn forholdet mellom mennesker (Evenshaug & Hallen, 2001 in Glingsten & Lund, 2007; Chandler, 2012).

Chandler (2012) beskriver hvordan man kan bruke dyret for å få i gang en samtale, ved å bruke dyret som tema for samtalen. Pasienter har vist seg å stole på terapidyret før det stoler på mennesker. Eikås & Klevanger (2012) bekrefter dette. De sier at for noen mennesker kan det være enklere å prate til en hund enn til et menneske. Eksempler på dette kan være en slagpasient med talevansker, eller en dement som gjentar de samme historiene. Slagpasienten kan oppleve talevanskene som ubehagelige og vegre seg for å snakke. Hos en dement kan følelsen av at ingen lytter, medføre at han slutter å fortelle, selv om han egentlig gjerne vil. Hunden viser et genuint engasjement og hengivenhet til hver enkelt, den lytter til deg uansett språk- og sosiale ferdigheter.

Fine (2010) og Eikås & Klevanger (2012) sier også at dyr har en sosialiserende effekt på mennesker. Et eksempel kan være når man er ute på tur med hunden, prater man med mennesker man møter, i større grad enn når man går tur alene. Gjennom dyret får man et felles, ufarlig samtaleemne. Mennesker har vist seg å starte samtaler, le og utveksle historier oftere når det er en hund til stede. Dette bekreftes også av en annen studie, der det viser seg at dyreassisterte aktiviteter på eldreheim får pasientene til å føre resonerende samtaler i større grad, enn ved andre sosiale aktiviteter, som sang, dans eller teater. Pasientene snakker med, om eller gjennom dyret. De ler oftere og er roligere (Glingsten & Lund, 2007). Den positive effekten dyr har på det sosiale finner man også i flere grupper i befolkningen, som for eksempel hos psykiatriske pasienter, studenter og hundeeiere (Eikås & Klevanger, 2012).

I et forsøk undersøkte forskerne effekten av et behandlingsprogram som innebar å gå tur med hund, på en gruppe pasienter innlagt på psykiatrisk avdeling. Pasientene var alle ansette som sosialt tilbaketrukne og hadde ikke hatt respons på tidligere behandling. Det forskerne fant, var at pasientene i løpet av programmet responderte raskere på spørsmål, de svarte på flere av spørsmålene som ble stilt av terapeuten og brukte flere ord i sine svar enn tidligere (Kruger & Serpell, 2010).

På en institusjon i Sverige har de sett at ungdommene har hatt stort utbytte av at de tilbyr opptrening av hunder som aktivitetstilbud. De oppnår behandlingsmål som å få rutiner, ta ansvar og være fysisk aktive raskere. Hundene får ungdommene til å utsette seg for vanskeligheter de har et stort behov for å øve på, for å kunne fungere i samfunnet. De går ut i all slags vær, jobber fra 8.30-16 hver ukedag og også i helger, selv om de heller ville vært med venner på andre aktiviteter. Gjennom hundene lærer ungdommene seg også empati. Hundene fyller en viktig rolle som trøst, når noen er redde eller lei seg (Manimalisrapporten, 2009).

For å få mest mulig ut av terapien er det viktig å bygge opp en god relasjon mellom terapeut og pasient (Meier et al., 2005; Dyregrov, 2004). Den første fasen av å bygge opp en god relasjon til ungdommer i terapi, er den mest kritiske. Mange terapeuter har erfaring med at spesielt gutter, snakker lettere når samtalen foregår enten samtidig med en aktivitet, eller i kortere deler mellom aktivitetene. Et uformelt sted for samtalen, kan lette presset og gjøre det enklere å få i gang en samtale. For å etablere kontakt og opprette et tillitsforhold, er det viktig at også terapeuten gir av seg selv og til en viss grad deler personlige erfaringer (Dyregrov, 2004).

2.2.5 Fysiske effekter

Forskningen på bruk av dyr i terapi, har som tidligere nevnt, blitt kritisert for å være fylt av anekdoter og lite empirisk belegg for faktiske effekter. Det har imidlertid blitt påvist en rekke fysiologiske effekter av interaksjonen med dyr. Jeg vil derfor beskrive dette nærmere, selv om det vil være umulig å drøfte slike effekter mot funn i analysedelen.

Det er altså gjort flere ulike studier som påviser gunstige fysiske effekter av å ha et kjæledyr. Allen et al. (2002) fant at kjæledyreiere hadde signifikant lavere blodtrykk og hjerterefrekvens enn personer som ikke hadde kjæledyr. Hundeeiere som hadde hatt

hjerterinfarkt hadde en betydelig lavere sjanse for å dø innen ett år etter et hjerterinfarkt. Både å ha sosial støtte og å eie en hund, var faktorer som uavhengige av hverandre var knyttet til å øke overlevelsesnivåen, uavhengig av hvor alvorlig sykdommen var (Friedman, 1995). Det har også blitt gjort forsøk for å finne ut årsaken til at man får lavere blodtrykk av å klappe/prate med en hund enn å snakke med mennesker. Det ble da registrert hjerterfrekvens hos 60 studenter av begge kjønn, med positiv eller nøytral holdning til hunder, for å finne ut om det var kognisjon, klassisk betingning eller fysisk kontakt som var hovedårsak. Studentene hadde fysisk, verbal og visuell interaksjon med hunden. Det laveste blodtrykket viste seg å være når man tok på eller pratet med hunden. De fant også at personene som var positive og nøytrale til hundene ble påvirket på samme måte. Dersom kognisjon eller klassisk betingning skulle vært årsakene, ville ikke begge gruppene hatt samme effekt av interaksjonen (Vormbrock & Grossberg, 1988).

Oxytocin (OT) er et hormon som har flere ulike fysiologiske, endokrine og atferdsmessige effekter (Barkerud, 2012). Jakobsen (2014) skriver at OT tradisjonelt blir satt i sammenheng med amming, fødsel og seksualdrift, men gjennom senere forskning har vist seg å påvirke flere andre prosesser hos både dyr og mennesker. OT frigjøres blant annet av *somatosensoriske stimuli*, som for eksempel berøring, varme, god lukt og musikk. Han sier videre at flere studier har bevist at OT kan redusere frykt og stressreaksjoner og bidrar til å øke menneskenes sosiale og inkluderende atferd. Linder (2011) viser til nyere forskning, som har funnet at det utskilles OT ved interaksjon mellom hunder og mennesker. Forskerne mener at det kun har en kortvarig effekt og ikke kan forklare langsiktige helsefremmende virkninger. Denne forskningen er imidlertid i startfasen, noe som betyr at det er for tidlig å kunne konkludere med OT sin betydning for DAI.

2.2.6 Natur og fysisk aktivitet

Hundekjøringen fører til at man tilbringer mye tid ute i naturen. Flere studier viser at naturen påvirker menneskenes mentale helse på en positiv måte. Det gir mennesker et restituerende miljø, samtidig som det har en forebyggende effekt på stress (Sundet, 2012). Hun mener videre at bruk av natur og dyr på en institusjon, kan tenkes å ha to ulike funksjoner. Som første funksjon kan fritidsaktiviteter som innebærer kontakt med dyr eller naturen, fungere som en avveksling fra institusjonslivet. Målet her er å ha noe å fylle tiden med, samt å samle overskudd til å takle hverdagen. Den andre funksjonen er å

bruke aktivitetene til å gi brukerne opplevelse av mestring, innlæring av ulike ferdigheter eller generell arbeidstrening. Ulrich (1999) bekrefter at denne typen fritidsaktiviteter bidrar til å redusere stress i hverdagen og samle overskudd. Økt overskudd øker kapasiteten til å håndtere hverdagslige utfordringer, med tanke på egen helse og kravene som stilles.

Hundekjøringen innebærer også at man er i fysisk aktivitet. Det er dokumentert svært mange gunstige effekter av fysisk aktivitet, for eksempel lavere risiko for å rammes av beinskjørhet, blodpropp, psykiske lidelse, utvikling av forskjellige typer kreft og gir bedre nattesøvn (Helsedirektoratet, 2008; Kjernsholen, 2009). Ved fysisk aktivitet utløses ulike hormoner som påvirker den psykiske helsen positivt, ved at det blant annet styrker selvfølelsen og gjør at man kan tåle mer stress. Det har en positiv effekt på motivasjon, humør og stemningsleie (Kjernsholen, 2009). I Følge Eckbo (2012) er fysisk aktivitet også effektiv terapi mot depresjon, ved at det kan redusere symptomer på depresjon.

En doktorgradsstudie som fulgte 43 rusmisbrukere i etterbehandling, viste en klar sammenheng mellom endring i fysisk form og psykiske plager. Studien pågikk i totalt 9 måneder. Depresjon gikk ned med 33 prosent, angst ble redusert med 43 prosent og generelle psykiatriske problemer gikk ned med 65 prosent i løpet av et treningsopplegg. Resultatet blir forklart med at det er rimelig å anta at å oppleve å bedre egen fysisk form, gir et bedret selvilde. Fremgangen i treningen gir en mestringsfølelse som igjen gir tro på at man kan kvitte seg med andre problemer. Treningen kan derfor være med på å klargjøre en pasient for annen terapi som for eksempel samtaleterapi (Münchow, 2011).

Sundet (2012) hevder at mennesker som gjennomfører dyreassisterte intervensjoner, der man bruker for eksempel hest eller hund, kan få lyst til å fortsette med denne aktiviteten etter intervensjonen. På denne måten kan man si at dyr kan føre til en livsstilsendring, der man er mer fysisk aktiv. Ved å ha ansvar for å dekke et dyrs behov for mat, mosjon og stell, kan dette fungere som en motivasjon for å være med fysisk aktiv. Selv om det i flere tilfeller kan ha en positiv effekt med tanke på økt fysisk aktivitet, har det enda ikke blitt påvist noen signifikant sammenheng mellom det å være dyreeier og at dette har en positiv innvirkning på økning i fysisk aktivitet.

2.2.7 Utfordringer

Selv om man ser at det er mange positive erfaringer knyttet til dyreassisterte intervensjoner, opplever DAI som fagfelt også en del utfordringer.

Mange av feltene innen DAI det er ønskelig å forske på er vanskelig å standardisere eller måle, som livskvalitet, humørsvingninger, kommunikasjon eller mestringstro. Forskning på DAI benytter derfor ofte kvalitative metoder. Kvaliteten på materialet er derfor ikke like håndfast, på grunn av variasjon i tolkning og datainnsamling. Dette kan ha betydning for hvordan materialet kan brukes og blir tatt i mot av fagpersoner (Linder, 2011).

Linder (2011) hevder også at dagens medisin og psykiatri legger vekt på å benytte evidensbasert behandling i størst mulig grad. Dette vil si at en pasient skal få den formen for behandling det gjennom empirisk forskning og eksperimentelle studier, er bevist å ha den beste effekten på pasientens tilstand. Per i dag mangler dyreassisterte intervensjoner som fagfelt slik forskning. Dette gjør at det er vanskeligere å inkludere dyreassisterte intervensjoner i tradisjonell behandling. Selv om det stadig er under utvikling, har fagfeltet heller ikke en formalisert terminologi. Dette innebærer at definisjoner, betydningen av ulike ord og praktisering ikke er standardisert (Kruger & Serpell, 2006).

En annen motforestilling kan være knyttet det praktiske ved å ha et dyr, som allergier, manglende renslighet, bitt, klor og uhell (Seierstad, 2004).

2.3 Rusmisbruk

I følge Helsedirektoratet (2014) er det mange måter å definere rusmisbruk på. Den vanligste måten er "bruk av rusmidler som har ført til skadevirkninger i forhold til fysisk/psykisk helse, sosiale relasjoner, økonomi og så videre".

De sier videre at "for den avhengige er behovet for å mestre kortsiktige problemer og plager blitt så store at de totalt skygger for de langsiktige, ofte enda mer alvorlige langsiktige problemutvikling som rusmiddelbruken innebærer".

2.3.1 Årsaker til utvikling av rusmisbruk

Kvello (2010) viser til ulike studier som forteller at det ofte er flere årsaker som virker sammen for utvikling av et rusmisbruk. Generelt viser studier at dersom man er utsatt for stress og flere risikofaktorer tidlig i livet, øker man risikoen for å utvikle et misbruk. Han mener de viktigste risikofaktorene er knyttet til personen selv og miljøet denne lever i, genetiske årsaker ser ut til å være mindre viktig. Noen vil kunne være genetisk predisponert for rusavhengighet, både fysiologisk og med tanke på arvede personlighetstrekk (Kvello, 2010).

Personer som i barndommen har blitt utsatt for et traume øker risikoen for å utvikle et rusmisbruk (Kvello, 2010). Det antas at så mye som 60 % av rusmisbrukere på ruspoliklinikker i Norge har vært utsatt for relasjonstraumer og traumatiske hendelser (Kjøsnes, 2011). Et traume kan dreie seg om fysisk, seksuell og emosjonell misbruk eller omsorgssvikt i form av blant annet vanskjøtsel, uhensiktsmessig oppdragelse, negativ foreldrestil, harde straffemetoder, mobbing og trusler (Lossius et al., 2011). Kvello (2010) viser til en studie av opiatavhengige (heroin, morfin, kodein...) som viste at 72 prosent av kvinnene og 36 prosent av mennene hadde vært utsatt for seksuelle overgrep, 59 prosent av kvinnene og 58 prosent av mennene hadde vært utsatt for fysisk mishandling, 60 prosent av kvinnene og 47 prosent av mennene hadde opplevd emosjonell mishandling og 68 prosent av kvinnene og 78 prosent av mennene hadde opplevd forsømmelse. Forskerne fant liknende tall blant misbrukere av andre stoffer. Hos personer som har opplevd et traume, vil rusen bidra til at de får døyvet psykiske smerter, gjennom å roe seg ned, koble ut frykt og gjentakende, utmattende tankevirksomhet på det skremmende og negative som har skjedd (Kvello, 2010). Han beskriver videre andre risikofaktorer som for eksempel vanskelig temperamentsstil (spesielt spenningssøkende og impulsive), reservert temperamentsstil, lav selvaksept, svake ferdigheter i stresshåndtering, tap av omsorgspersoner tidlig i livet, vansker med å tilpasse seg sosialt eller personer som har kognitive eller emosjonelle vansker. Risikofaktorer knyttet til familie og nærmiljø, dreier seg om rusmiddelbruk i familien og nærmiljøet, problemfylt samlivsbrudd eller rusmisbrukende venner.

Det er dokumentert at det er en sterk sammenheng mellom psykiske lidelser og rusmisbruk (Malming, 2008; Kvello, 2010). I USA, Europa og Australia utvikler 15 prosent av befolkningen et rusmisbruk, mens blant personer med alvorlige psykiske

lidelser er dette tallet mellom 40 til 50 prosent (Kvelling, 2010). Malmgren (2008) beskriver en norsk studie som fant at de vanligste lidelsene dreide seg om angst og depresjoner. Spiseforstyrrelser, konsentrasjonsvansker og lærevansker ble også nevnt. Liten grad av mestring, lav selvoppfatning og vansker med nære relasjoner i oppveksten preget også den psykiske helsen til elevene.

2.3.2 Konsekvenser av en belastet oppvekst

I følge Evenshaug & Hallen (2000) er menneskene av natur et sosialt vesen, eller "flokkdyr", noe som innebærer at vi har behov for sosial tilknytning og kjærlighet. Så viktig er dette for mennesker at det er plassert som nummer tre i Maslows behovshierarki, etter fysiologiske behov (sult, tørste, søvn) og trygghetsbehov (beskyttelse og sikkerhet). I første del av livet er hjemmet den viktigste sosiale arenaen, mens den sosiale tilhørigheten etter hvert bekreftes gjennom venner og klassekamerater.

Å ikke bli elsket som den man egentlig er, er det største traume et barn kan oppleve (Bradshaw 1992 in Vanheim & Øien, 2012). Traumer fører til nedtrykthet og følelsen av at det er noe i veien med en selv (Skårderud et al., 2010).

Å oppleve traumer tidlig i livet, kan føre til en stresstilstand der kroppen kontinuerlig pumper ut stresshormoner (kortisol, adrenalin). Dette kan føre til forandringer i bevissthet og hjerne. Man kan også utvikle vansker med følelsesregulering, impulskontroll, aggressiv atferd og/eller tilbaketrekking fra og mistillit til andre mennesker (Lossius et al., 2011). Vanheim & Øien (2012) har erfart at mennesker med denne typen erfaringer ofte havner i konflikter med sine omgivelser.

Å oppleve traumer kan også påvirke selvfølelsen, fordi offeret bebreider seg selv for det som har skjedd. Dette gjør de ofte for å unngå å se på verden eller personene som har utsatt dem for det som onde eller usikre (Westen & Heim, 2003).

Lorimer (2013) viser til forskning og klinisk erfaring som sier at mange rusavhengige bærer med seg oppvekster preget av omsorgssvikt. For å utvikle personligheten og lære seg tilpasning og å fungere normalt i samfunnet, er barn avhengige av å ha omsorgspersoner som kan lære dem å forstå og håndtere sine følelser.

En grunnleggende forståelse av egne følelser er viktig blant annet for å forstå og bli forstått av andre og for å bygge et selvbylde. Dersom man verken er bevisst egne følelser

eller klarer å kommunisere dem, vil dette være både personlig og sosialt hemmende. Dersom man har problemer med å identifisere en følelse, vil det følgelig være vanskelig å beskrive den. Eksempel på dette kan være vansker med å skille magevondt fra irritasjon eller brystmerter fra redsel.

Hvor sårbar man er for negative belastninger er avhengig av flere ulike faktorer. Erfaringer i løpet av livet, forholdet til omsorgspersoner, medfødte temperaments-og personlighetstrekk avgjør hvor motstandsdyktig eller sårbar man er. I løpet av livet blir alle utsatt for både akutte og kroniske belastninger. Personer som i utgangspunktet er sårbare, kombinert med lite sosial støtte har større sjanse for å utvikle psykiske lidelser når de utsettes for ulike miljøbelastninger (Knudsen et al., 2010).

2.3.3 Hensikten med rusen

Lorimer (2013) har funnet at halvparten av pasientene i rusbehandling ser ut til å ha vanskeligheter med følelser og sine følelsesliv. Hun viser til Wurmser (1974) sin teori om hvordan den rusavhengige bruker rusen for å regulere sitt forhold til egne følelser, aktivitetsnivå, selvbilde og sosial fungering. Han mente at rusavhengige ikke har lært å håndtere stress, egne følelser og impulser. Rusmisbruk kan alternativt være et forsøk på selvmedisinering for å døyve psykiske smerter. Dette finner man gjerne blant personer med psykiske lidelser og atferdsvansker som ADHD, angstlidelser, depresjoner og personlighetsforstyrrelser (Kvelling, 2010; Tyrili, 2014). Tyrili (2014b) mener at rusen også kan dreie seg om å få spenning, sosial tilhørighet, anerkjennelse makt eller kontroll.

2.3.4 Fokus i rehabiliteringen

Når man skal kartlegge rusavhengigheten, er det viktig å finne ut hvilken funksjon rusen har hatt. For noen er årsaken til rusmisbruket at de har hatt store vansker i livet, mens for andre kan problemene starte i rusmisbruket (Tyrili, 2014b).

I følge Rygnestad (2012) er rusmisbrukere i avhengighetsbehandling en pasientgruppe der personlighetsproblematikk er utbredt. Med personlighetsproblematikk menes det her vansker med mellommenneskelige relasjoner og tanker, følelser og atferd som kan skape problemer med å fungere i hverdagen, altså problemer med personlighetsfungeringen. Disse vanskene kan være et resultat av en uheldig

kombinasjon av personens temperament og miljøet den har vokst opp i. Forskere har utviklet et måleverktøy for å vurdere personlighetsfungeringen, som består av fem variabler. Disse fem variablene er ulike sider av personligheten som kan endres eller modnes. Fordi god personlighetsfungering kan sees som et mål for rehabiliteringen, har jeg derfor valgt å kort beskrive de ulike variablene.

Selvkontroll består av affektregulering og selvbeherskelse. Affektregulering beskrives som evnen til å tolerere og håndtere egne følelser og kontrollere intensiteten og hvordan de uttrykkes. Selvbeherskelse er evnen til å bevare konsentrasjonen og styre innskytelser.

Identitetsintegrasjon er evnen til å se en selv og sitt liv som stabilt og meningsfylt. Det består av blant annet selvrespekt/evne til å føle seg verdifull og glede. Det betyr også at man kan se at årsaker til det som skjer ligger hos en selv i stedet for hos omgivelsene.

Ansvarlighet er evnen til å sette realistiske mål og oppnå disse. Med ansvarlighet menes også ansvarsfølelse og pålitelighet.

Relasjonell fungering er evnen til å føle oppriktig omsorg for andre, bry seg om andre og kommunisere personlige opplevelser samtidig som man kan engasjere seg i andres.

Sosial tilpasning beskrives som evnen til å verdsette andre, holde tilbake aggressive impulser overfor andre, samarbeidsevne og respektfullhet, som innebærer å verdsette en annens personlige behov og identitet (Rygnestad, 2012).

I behandlingen av både rusmisbruk og psykiske lidelser er det også viktig å ha fokus på mestring. Årsaken til dette er at følelsen av å mestre livets utfordringer og ha en følelse av personlig kontroll er sett på som svært viktig for velvære og helse. En følelse av kontroll og mestring gjør at man får en opplevelse av å ha innflytelse og at man kan gjøre endringer dersom noe oppleves som utilfredsstillende. Gjennom mestringsopplevelser kan man oppnå en god opplevelse av livskontroll. Slike erfaringer kan gjøre at man opplever å ha personlige ressurser, noe som er med på å utvikle selvtillit. Mestringsvilkår består av tilhørighet og kompetanse. Tilhørighet dreier seg blant annet om å ha en nær fortrolig, ha en forutsigbar familie som bekrefter en og et nettverk som tilbyr sosial støtte og fellesskap gjennom verdier. Kompetanse betyr å kunne noe, være til nytte, få og ta ansvar, møte og mestre motgang og å få vise nestekjærighet (Hegge, 2007).

Zangi (2010) beskriver to aktuelle strategier for å mestre følelser, problemfokuset/aktivitetsrettet eller emosjonsfokuset mestring. Den første strategien

innebærer å gjøre noe med problemet. Dette vil være aktuelt i situasjoner man har mulighet til å påvirke eller kontrollere. Emosjonsfokusert mestring vil si å tilpasse seg gjennom å tenke annerledes om situasjonen. Man kan unngå problemet eller trekke seg tilbake.

Tyrili(2014b) mener at endring foregår på tre områder som alle henger sammen; tanker, følelser og handling. Gjennom å bearbeide følelsesmessige opplevelser, som for eksempel traumer fra barndommen eller livet som rusmisbruker, kan de begynne både å tenke og handle annerledes. Man kan også sette i gang endringer gjennom å forandre atferd og tankesett. I likhet med Rygnestad (2012) mener de at å lære sosiale ferdigheter er et av aspektene som er viktig for å nå målene om bedre livsmestring.

2.4 Oppsummering

Denne teorien viser at interessen for dyreassisterte intervensjoner er på fremmarsj i Norge. Hunder har et bredt bruksområde og en rekke egenskaper som appellerer til mennesker. For noen mennesker kan kos med en hund fungere som en erstatning for fysisk kontakt med menneske, fordi det er mindre følelsesmessig truende og ukomplisert. Pasienter har vist seg å stole på terapidyret før behandleren. En Hund er heller ikke dømmende, noe mennesker ofte kan være. De gir en umiddelbar og ærlig respons, som bidrar til å gjøre relasjonen mennesker har til hundene, mindre komplisert. Hunder har også vist seg å ha en sosialiserende effekt på mennesker og det kan være lettere å snakke til hunden enn til et menneske. Ved å bruke hundene som verktøy, kan man skape en uformell og tryggere ramme rundt en terapisetting.

Det er svært mange rusmisbrukere som har en oppvekst preget av omsorgssvikt og/eller traumer, som blant annet kan føre til mistillit, aggresjon eller tilbaketrekning fra andre mennesker. Rusmisbruk er også ofte knyttet til psykiske lidelser, som angst, depresjon og mange sliter med atferdsvansker. Problemer med følelser og følelsesliv er svært utbredt. Blant annet innebærer dette vansker med å identifisere og sette ord på følelser. Mange opplever liten grad av mestring og har lav selvoppfatning. Mestring, bearbeiding av følelser og å bedre sin generelle personlighetsfungering er gjerne fokus i rehabiliteringen.

Disse to perspektivene vil jeg senere knytte opp mot empirien i analysekapittelet.

3 METODE

I dette kapittelet har jeg tatt for meg de metodene jeg har valgt å bruke for å finne svar på problemstillingen. Jeg har først beskrevet valg av metode, utvalg, gjennomføringen av intervjuene og deretter vurdering av ulike hensyn. Til slutt vil jeg gjøre en vurdering av datamaterialets kvalitet.

3.1 Valg av metode

For å belyse problemstillingen har jeg valgt å bruke kvalitativ metode. Dette er fordi jeg i undersøkelsen var interessert i deres personlige erfaringer og opplevelser, en type informasjon man ikke kan måle, tallfeste eller få tak i med et enkelt spørreskjema. Selv om jeg ikke har funnet noen eksakte tall på dette ser det ut til å være relativt lite utbredt å bruke hund på institusjon i Norge, noe som begrenser muligheten for å gjøre en kvantitativ undersøkelse. Ifølge Repstad (2007) er et kvantitativt intervju også "for snevert til å kunne absorbere et levende menneskets nyanserte erfaringer og holdninger".

Thagaard (2009) mener at intervjuundersøkelser egner seg godt for å gi informasjon om personers opplevelser, synspunkter og selvforståelse. På denne måten kan informanten også fortelle om hvordan de opplever egen livssituasjon.

3.2 Utvalg

Utvalget bestod av en ansatt og to elever ved Frankmotunet, en avdeling av Tyrili. Tyrilistiftelsen (forkortes til Tyrili) er en privat stiftelse som ble opprettet i 1980. Det startet som et alternativ og supplement til eksisterende institusjoner for rusmisbrukere. De ønsket å kunne tilby et mer helhetlig tilbud til rusmisbrukere, som var fleksibel og ubyråkratisk. Tyrili tilbyr i dag plass til rundt 175 elever ved 7 ulike enheter fra 16 år og oppover. Kriteriene for inntak er i hovedsak alvorlig rusmisbruk, rusavhengighet og mange sliter med tilleggsproblematikk knyttet til kriminalitet, vold, prostitusjon, psykiske lidelser, sosiale vansker og så videre. Tyrilis visjon og menneskesyn går ut på å ha tro på morgendagen, på mennesket og at forandring er mulig. De ønsker at alle elevene skal føle seg møtt, sett og respektert som et unikt menneske og skal få tro på egne muligheter (Tyrili, 2014a).

For å belyse temaet på best mulig måte, ønsket jeg å intervjuer både ansatte og elever på Frankmotunet. En ansatt ser forholdet mellom rusmisbruker og hund fra et observerende perspektiv. De har sett denne relasjonen utarte seg på forskjellige måter hos forskjellige ungdommer og kan uttale seg på et mer generelt grunnlag. Elevene kan uttale seg om egne følelser og opplevelser, om hvordan det er å være rusmisbruker i møte med hund på institusjon. På denne måten håpet jeg å få belyst temaet både fra et personlig og et observerende perspektiv.

Den ansatte er en del av lederteamet på institusjonen. Han har vært ansatt på institusjonen gjennom flere år og har lang erfaring, både fra hundekjøringen og det terapeutiske arbeidet med elevene. Den ansatte fungerte også som min kontaktperson ved institusjonen. Han har selv egen hund og er svært glad i hunder. Han har i flere år vært med på å ha hovedansvaret for hundegruppa.

Elevene var representert ved begge kjønn i ulike alder. Den ene hadde vært gjennom annen rusrehabilitering tidligere og den andre var i systemet for første gang. Begge hadde vokst opp med hunder rundt seg og var svært glade i dyr.

Fordi den ansatte har såpass lang erfaring fra institusjonen, vurderte jeg det slik at det var nok å intervjuer én ansatt. Elevene ble rekruttert av den ansatte, ut i fra hvem han mente ville være egnet til dette intervjuet.

3.3 Etiske hensyn

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) har utarbeidet etiske retningslinjer som skal følges ved forskning. Disse inkluderer blant annet taushetsplikt, konfidensialitet, lover, personvern og samtykke. Videre vil jeg nå beskrive de hensyn som var viktigst å ta i denne studien.

3.3.1 Hensynet til utsatte grupper

Disse retningslinjene bør man være spesielt oppmerksom på ved forskning på belastede grupper der sensitive opplysninger kan komme frem.

I utgangspunktet blir ikke rusmisbrukere betraktet som svakstilte, men fullt ut kompetente og har derfor ikke behov for ekstra beskyttelse i forskningsprosessen.

Unntakene her vil gjelde personer som er under sterk påvirkning av rusmidler eller over tid har blitt kognitivt skadet som følge av rusmisbruket (Høyer, 2010).

Selv om rusmisbrukere ikke blir definert som svaktstilte, er det naturlig å tro at de befinner seg i en belastet situasjon. Ifølge Thagaard (2009) bør man være bevisst på hvordan det vil påvirke informantene å delta i forskning og om forskningen kan være en ekstra belastning for mennesker i allerede belastede situasjoner.

Min vurdering av dette baserer jeg på måten jeg ble møtt på og erfaringene til personer jeg har snakket med som kjenner til institusjonen. Institusjonen er kjent for å ville møte omverdenen med åpenhet. Når jeg kontaktet dem var det en uformell og imøtekommende tone. På forespørsel om de ønsket et informasjonsbrev eller formell søknad før de tok stilling til å delta i studien, fikk jeg beskjed om at det ikke var nødvendig. Jeg fikk aldri noen følelse av at dette var noe de ikke ønsket å være med på. I etterkant av intervjuene fikk jeg også tillatelse til å bruke navnet på institusjonen i oppgaven. I tillegg til dette vet jeg at tidligere elever fra denne institusjonen har latt seg intervjuet på TV og av aviser. Basert på dette har jeg derfor konkludert med at Tyrili ikke ville godta forespørselen, dersom de oppfattet det som en belastning for elevene.

3.3.2 Krav om informasjon og fritt samtykke

Når man skal forske på mennesker, er det krav om et informert og fritt samtykke. Det innebærer at informantene på forhånd skal ha mottatt et informasjonsbrev, der det fremgår hva prosjektet går ut på og hva konsekvensene for å delta kan være. Samtykket skal også være frivillig, noe som betyr at det skal bli gitt uten noen form for påvirkning. De skal også få vite at de når som helst kan trekke seg, uten at dette får konsekvenser. (Fossheim, 2014)

I tråd med disse retningslinjene hadde jeg skrevet et informasjonsbrev og en samtykkeerklæring (se vedlegg), utarbeidet etter Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NDS) sin "veiledende mal for informasjonsskriv" (NDS, 2014). I forkant av intervjuet forklarte jeg dem innholdet i informasjonsbrevet, der jeg presiserte at deltakelse var frivillig og at materialet ville anonymiseres. De fikk deretter lese informasjonsbrevet og skrev under på en samtykkeerklæring.

3.3.3 Krav om konfidensialitet

Ringdal (2007) skriver at alle funn i prinsippet skal presenteres slik at informantene ikke kan identifiseres.

I løpet av forskningsprosessen har jeg kun hatt fornavn og telefonnummer til min kontaktperson lagret. Dette har aldri vært oppbevart på samme sted som datamaterialet. Elevene på institusjonen vet jeg kun fornavn på. Navnene er ikke gjengitt i verken transkripsjonen eller oppgaveteksten. Det har kun vært jeg som har hatt tilgang til intervjuene.

Fordi Frankmotunet er en liten behandlingsenhet, kan jeg ikke garantere full anonymitet. Jeg har imidlertid valgt å ikke skille mellom informant 1 og 2 i oppgaven. De er konsekvent referert til som "de". Det skal derfor ikke være mulig å vite hvem som har sagt hva. Sitater er gjengitt på bokmål uavhengig av eventuelle dialekter. Andre utsagn eller sitat som inneholdt navn eller andre gjenkjennbare opplysninger er redigert vekk.

3.4 Intervjuene

Som metode valgte jeg delvis strukturert intervju. Dette innebærer at temaene er fastlagt på forhånd, men rekkefølgen av temaene bestemmes underveis (Thagaard, 2013). På denne måten mener jeg det blir en mer naturlig flyt i samtalen.

Jeg ønsket å ta opp intervjuene slik at jeg kunne konsentrere meg om samtalen.

Thagaard (2013) skriver også at dersom man tar opp samtalen finner man utsagnet ordrett i lydfilen. Opptakene ble gjort med mobiltelefon.

Jeg hadde på forhånd utarbeidet en intervjuguide. Der har jeg satt opp en tematisk inndeling som vist i vedlegg 4. Hovedtemaene var bakgrunnsinformasjon, om forholdet til hunden, om treningen og om hund som terapi. Det ble totalt gjennomført to intervjuer, ett med en ansatt og ett med to elever ved Frankmotunet.

Jeg tok kontakt med Frankmotunet per telefon. I første samtale ble det avtalt at jeg skulle møte den ansatte to dager senere. Jeg møtte ham i Tyrili sine lokaler på Tøyen i Oslo. Intervjuet foregikk på et stille kontor uten forstyrrelser. Intervjuet og samtalen før og i etterkant tok cirka 1,5 t. Jeg informerte om hva temaet for oppgaven var og hva slags informasjon jeg var ute etter. Jeg startet med generelle spørsmål om informantens bakgrunn og institusjonen. Thagaard (2013) foreslår å starte med konkrete spørsmål som er lette å svare på, som innledning til samtale der man får etablert en kontakt med informantene, samtidig som man får bakgrunnsinformasjon. Den ansatte begynte

på eget initiativ å fortelle om institusjonen og hundekjøringen. Dette gjorde at jeg ikke behøvde å følge opp med spørsmål i særlig stor grad. Jeg forsøkte allikevel å holde samtalen innenfor temaet for oppgaven.

På slutten av intervjuet gikk jeg gjennom intervjuguiden og passet på at alle temaer var berørt. Når intervjuet skulle lagres oppstod en teknisk feil, slik at lydopptaket ikke ble lagret på telefonen. Informanten ble informert om dette og ba meg ringe dersom jeg hadde spørsmål. Jeg satte meg deretter ned og skrev ned alle detaljer og uttalelser jeg kunne komme på fra intervjuet. Dette ble til sammen to A4 sider med notater. Dette er i tråd med Repstads (2007) anbefalinger om å skrive et fyldig referat umiddelbart etter samtalen, dersom man ikke har brukt båndopptaker under intervjuet.

En tid etter det første intervjuet, tok jeg kontakt med den ansatte igjen for å avtale intervju med elevene. Etter litt frem og tilbake ble dag avtalt og jeg fikk beskjed om hvem som kunne stille til intervju. Jeg reiste til Frankmotunet som ligger i Folldal i Hedmark. Jeg ønsket å besøke institusjonen for å kunne danne meg mitt eget inntrykk. Jeg møtte informantene mens de spiste lunsj. En av informantene sa at han ikke visste om at han skulle intervjues, men stilte allikevel opp. I starten virket elevene noe skeptisk til meg. Jeg presiserte at det var frivillig å la seg intervju og at de og alt de sa ville anonymiseres. Thagaard (2013) sier at det er et hovedmål at den som intervjues føler at atmosfæren er tillitsskapende og fortrolig. Jeg forsøkte å legge an en uformell tone og få samtalen inn på hundene så fort som mulig. Dette gjorde jeg fordi jeg ville vise elevene at jeg delte deres engasjement for hunder i tillegg til at jeg erfaringsmessig vet at hundepprat er en fin måte å få i gang en samtale på. Informantene tok meg først med opp i hundegården og viste meg rundt. Her fortalte elevene om hundene og diverse annet praktisk, her gjorde jeg ingen opptak.

Selve intervjuet ble gjennomført i et grupperom på Frankmotunet. Jeg intervjuet begge informantene samtidig. Etter vi hadde blitt litt kjent i hundegården var det lett å få informantene til å snakke om hund. Dette gjorde at jeg heller ikke i dette intervjuet ble nødt til å stille en mengde spørsmål for at samtalen ikke skulle stoppe opp. Noen ganger kom de med interessant informasjon jeg ønsket at de skulle utdype og noen ganger var det uklart for meg hva de mente. Jeg kom da med oppfølgingsspørsmål, som "hva mener du med det" eller "kan du fortelle mer om det". Forsker har makt ved at han kan påvirke

hva informantene svarer. (Thagaard, 2013) Dette var noe jeg hadde et bevisst forhold til - både gjennom åpne spørsmålsformuleringer og hvordan jeg responderte på svarene. Jeg forsøkte i størst mulig grad å la elevene få snakke fritt. For å unngå at elevene følte seg presset under intervjuet, forsøkte jeg å stille åpne spørsmål, slik at de selv valgte hva slags informasjon de ville trekke frem. Jeg unngikk også personlige opplysninger, som for eksempel om familie og rushistorikk.

3.5 Vurdering av datamaterialets kvalitet

Silverman (2010) sier at data som blir skap gjennom en intervjusituasjon ikke er etterprøvbart på samme måte som talldata. Tjora (2012) hevder at kvalitative forskere ofte vil være mer personlig knyttet til prosjektene sine ved at forforståelse i form av personlig bakgrunn, tro, politiske meninger og erfaringer vil kunne påvirke data i større grad enn når man analyser et kvantitativt datasett. Videre vil personlige preferanser spille inn ved valg av tema, metode-, teori- og analysevalg.

Etter gjennomføringen av det første intervjuet, ble ikke lydopptaket lagret i telefonen. Jeg satte meg derfor ned rett etter intervjuet for å skrive ned alt jeg kunne komme på. Fordi jeg ikke hadde fulgt en intervjuguide, var det vanskelig å huske alt vi hadde vært innom i løpet av samtalen. På grunn av dette har jeg mistet mye informasjon fra intervjuet. I analysedelen kommer derfor størsteparten av utsagnene som drøftes fra elevene. Det gjorde også slik at jeg ikke fikk mulighet til å sitere den ansatte. Jeg tror jeg kunne fått et mer solid materiale dersom jeg fikk utsagn fra begge parter.

Jeg intervjuet begge elevene samtidig da dette virket mest naturlig.. Jeg forsøkte å henvende meg til begge slik at jeg skulle få frem begges meninger og tanker. I følge Hatlestad et al. (2010) er ulempen med gruppeintervjuer at noen informanter kan ta større plass enn andre og dominere diskusjonen. Det kan også være vanskelig å slippe til med alternative synspunkter. Den ene informanten i mitt intervju hadde lett for å uttrykke seg, mens den andre var litt mer forsiktig. Det kan tenkes at jeg hadde fått mer informasjon fra begge dersom de hadde blitt intervjuet hver for seg, men det kan også hende at de ikke hadde følt seg like trygge og at dette igjen kunne gjort dem mer reservert. Selv om den ene var mer utadvendt enn den andre, fikk jeg inntrykk av at de ga uttrykk for det når de hadde en annen oppfatning enn den andre.

4 ANALYSE, RESULTAT OG DRØFTING

I dette kapittelet vil jeg presentere informasjonen som kom frem under intervjuet, tolke og drøfte denne med utgangspunkt i teori beskrevet i kapittel 2.

Informasjonen informantene kom med, gjengis i form av gjenfortelling eller sitater.

Fordi jeg ikke hadde et lydopptak fra intervjuet med den ansatte er det kun elevene som er sitert. Jeg har ikke tatt med opplysninger som har kunnet identifisere informantene. Eventuelle dialekter har blitt skrevet om til bokmål i sitater, uten at meningen har blitt forandret. Fordi jeg kun hadde to informanter, har jeg valgt å ikke skille mellom utsagn fra informant 1 eller informant 2. Jeg har konsekvent omtalt informantene som "de" og ikke "han" eller "hun". Dette for å sikre anonymiteten i størst mulig grad.

Jeg vil presisere at den ansatte ikke har uttalt seg om elevene i undersøkelsen (dette intervjuet ble gjennomført før det var bestemt hvem av elevene som skulle delta), men på bakgrunn av sine erfaringer. Jeg har heller ingen forutsetning for å kunne uttale meg om elevenes oppvekst eller psykiske helse. Teorien som knyttes til uttalelsene, er altså basert på et generelt grunnlag.

Hensikten med oppgaven er som tidligere beskrevet, å få frem informantenes personlige opplevelser og erfaringer med hundene og hva det har gjort med dem som mennesker. Mitt ønske er å få innblikk i elevenes personlige opplevelser og erfaringer, uten at dette blir kommentert av fagpersonell ved institusjonen.

Presentasjon av informantenes uttalelser og drøfting av disse skal søke å gi svar på følgende forskningsspørsmål:

- *Hvilke egenskaper oppfatter informantene at hunder har som gjør dem nyttig til bruk i rehabilitering av rusmisbrukere?*
- *Hvilken sammenheng opplever elevene det er mellom arbeidet med hundene og deres personlig utvikling?*
- *Hvilket utbytte har elevene av hundekjøringen?*

Inndelingen videre i dette kapittelet har utgangspunkt i forskningsspørsmålene. Jeg har satt opp underpunkter for å gi en bedre oversikt. Kapittelet avsluttes med egne refleksjoner.

4.1 Egenskaper hos hundene

4.1.1 Viser glede

På spørsmål om hvorfor hunder egner seg så godt på en institusjon som Frankmotunet, svarer elevene at det er fordi de er så glade i mennesker; de viser at de er glade i deg, legger merke til deg og de vil ha oppmerksomhet og kos. Den ansatte forklarer at dette gjør at de føler seg sett og akkurat det betyr mye for elevene på institusjonen, som alltid har ønsket nettopp det, at noe ser dem.

Du kommer ikke opp i hundegården uten at de ser deg og at du blir tatt imot med DEN velkomsten!

(...)Jeg har aldri sett noen blitt så glad noen gang jeg. Det var artig. Det er godt da, å se at de kjenner deg igjen og blir så glad bare for å se deg igjen. Det er helt fantastisk.

Kvello (2012) sier at det er vanlig blant rusmisbrukere å ha opplevd omsorgssvikt i en eller annen form. Omsorgssvikt kan blant annet innebære at barnet ikke har fått den oppmerksomhet og bekreftelsen som skal til for å bygge opp et godt selvilde. Jeg har imidlertid ingen opplysninger som sier noe om mine informanternes oppvekst. Uavhengig av dette, kan det tenkes at personer som befinner seg i en slik situasjon, kan ha et større behov for en positiv type oppmerksomhet enn andre. Kanskje betyr det mer for dem enn andre, at noen viser hvor glade de blir for å se dem igjen.

4.1.2 Dømmer ingen

Den ansatte forteller at elevene her er svært vant til å bli dømt og det er befriende for ungdommene å omgås hundene som tar dem for den de er.

Elevene bekrefter dette og sier de opplever at mennesker ofte er dømmende og fulle av fordommer. De kan dømme deg for den du er og måten folk oppfatter deg på. Hvis man

for eksempel sier noe feil, men egentlig ikke mener det på den måten, blir man dømt for det. For dem er det befriende å være rundt hundene, fordi de ser deg for den du er og er glad i deg uansett. Selv om man gjør en feil, er hundene like gira for å se deg igjen.

Det er jo noe med det også, at hvis du har det skikkelig kjipt, så er det litt vanskelig å gå rundt mennesker da. Sånn som jeg pleier å gå opp i hundegården, der det bare er meg og hundene. Så blir det en sånn fred der også som når du er ute på tur. Fordi de ser deg for den du er da på en måte.

Det er svært viktig for mennesker å bli godtatt som den man er. Å ikke bli elsket for den man er, er det verste traumet et barn kan oppleve (Bradshaw, 1992 in Vanheim & Øien, 2012). Traumer kan også gi følelsen av at det er noe i veien med en selv (Skårderud et al., 2010). Chandler (2012) skriver at mennesker har en tendens til å dømme andre, selv om de forsøker å la være. De vurderer også andre på bakgrunn av hvordan de har oppført seg i en annen situasjon. Hundene lever i nuet, de tar deg for den du er og måten du oppfører deg her og nå.

4.1.3 Instinktiv reaksjon

Elevene er bevisst på at deres oppførsel her og nå er viktig for hvordan hundene oppfatter dem. Når de går opp i hundegården må de legge vekk alle negative tanker, fordi hundene merker det godt på dem om de er sure. Det nytter heller ikke å miste beherskelsen og skjelle dem ut når de ikke gjør som de vil.

*Da bare kikker de dumt på deg og bare "ja særlig at jeg hører på deg nå".
Og da må du liksom opparbeide deg den tilliten igjen. Gå litt rundt og kose, sette deg ned med lederne dine, prate rolig og bli rolig igjen.
(...) Hvis du er sur, kan du banne på at turen blir surere, for å si det sånn.*

Teorien forklarer dette med at dyr har en mer instinktiv reaksjon på en atferd enn mennesker. Dette gjør at man lettere lærer om konsekvensen av sin atferd og sine handlinger, fordi man får en mer ærlig og umiddelbar respons (Chandler 2012).

4.1.4 Gode lyttere

En annen god egenskap hundene har er at de er gode lyttere. De stiller ikke masse dumme spørsmål, sier den ansatte. Elevene kan gå opp i hundegården og der forteller de livshistorien sin for første gang. Selv om de bare forteller det til en hund, så er det i hvert fall en start. Elevene deler denne oppfattelsen. De pleier ofte å sette seg ned og prate litt med hundene. De synes det er lettere å snakke til hunder for de er bare enige. For eksempel kan de være sinte og frustrerte og bare ha lyst å få sagt det til noen. Da er det bare bra at det er noen som ikke svarer på det de sier. Andre ganger kan de fortelle hundene at de setter pris på dem.

Jeg kan si litt forskjellig til dem, sånn som for eksempel at jeg er glad i dem og har savnet dem og gleder seg til å dra på turer med dem.

Eikås og Klevanger(2012) beskriver også hvordan hundene oppfattes som gode lyttere. De lytter hengivent, uansett språklige eller sosiale ferdigheter. Dette gjør at noen mennesker synes det er lettere å snakke til en hund enn med et menneske. Uten at dette nødvendigvis gjelder informantene i denne oppgaven, er det vanlig blant rusmisbrukere å ha vansker med å sette ord på følelser, noe som kan virke begrensende både personlig og sosialt (Lorimer, 2013). I en rehabiliteringsprosess begynner man å bearbeide opplevelser og skal lære seg å uttrykke følelser. Jeg kan se for meg at det vil dukke opp mange tanker som det ikke nødvendigvis er så lett å fortelle mennesker og å fortelle dem til hundene vil være en god øvelse.

4.1.5 Kosete

Elevene trekker frem ved flere ulike sammenhenger, at hundene er veldig kosete og at dette er en av de egenskapene de setter mest pris på hos dem. Begge er helt enige i at det er mye vanskeligere å gi en klem til et menneske. Dette kan være fordi noen ikke er like mottakelige for en klem. Andre igjen kan ta klemmen på feil måte og tro at man har andre intensjoner. Dette slipper man med hunder. En av hundene pleier faktisk gi dem en skikkelig klem. Han tar tak rundt dem og lar dem ikke gå med det første. Han er en av favorittene. At de er så kosete er noe av det de liker best med huskyene. Jakthunder er bare opptatt av jakt og lite kos. Derfor er de ikke like trivelige.

Den ansatte mener også at dette er en av de viktigste egenskapene hos hundene. Han forteller at noen av elevene har problemer med fysisk kontakt. For eksempel er det noen

av jentene som stivner helt til dersom han gir dem en klem. I hundegården derimot kan de ta et ordentlig tak i selv de største og tøffeste hundene og kan bli sittende der lenge å kose med dem. Mens mennesker vil gå etter deg når du forsøker å stikke av fra slike situasjoner, kan man la hundene være igjen i hundegården når man vil gå.

Når vi er på hundeturer så pleier jeg å sove i sleden.

Da kommer de opp i sleden.

(...) en gang kom (den ene) oppi soveposen og da ble alle de andre sjalu.

Så hun stod på alle fire og la hodet oppi sammen med hodet mitt og

så sov hun der. Det var koselig. De er veldig sjalu da, de blir skikkelig

snurt hvis du ikke går til de. Ja skal du oppi der må du kose med alle.

De merker deg da, de ser deg og hører deg. Lederhunden min står

alltid og kjefter på meg "kom her". Ja det er noe spesielt ja.

Bowlby (2005) sier at alle mennesker har et behov for fysisk kontakt, som er spesielt viktig å få dekket når man er i en vanskelig livssituasjon. For en terapeut kan det være vanskelig å vite i hvilken situasjon fysisk kontakt aksepteres av pasientene, noe som gjør at de stort sett unngår dette (Koocher & Keith-Spiegel, 1998). Noen mennesker har svært vanskelig for å ta imot fysisk berøring fra andre mennesker, for eksempel personer som har blitt utsatt for fysiske overgrep (Bowlby, 2005). Det er svært mange rusmisbrukere som har blitt utsatt for fysiske overgrep (Kvelling, 2010). Å bruke et dyr i terapien kan derfor fungere som en erstatning for denne fysiske kontakten (Chandler, 2012).

Elevene beskriver også hvordan en klem kan mistolkes og hvordan den mottas. Evenshaug & Hallen (2001) in Glingsten & Lund (2007) og Chandler (2012) forklarer dette med at relasjonen mellom mennesker er mer kompleks enn menneske-dyr relasjonen. Det ukompliserte forholdet mennesker har til dyr er mindre følelsesmessig truende enn forholdet mellom mennesker. For eksempel baserer noen mennesker sine relasjoner på tjenester og gjentjenester, i stedet for ubetinget ømhet og trygghet.

4.1.6 Avhengige av mennesker

Når elevene sammenlikne hunder og katter, sier de at katter er slik at de skal klare seg selv, mens hundene er de nødt til å føle slik at de skal klare seg. Elevene forteller at de liker å ha ansvar for hundene.

Den ansatte forteller at ansvaret for hundene får elevene på institusjonen til å føle at de betyr noe for noen og at noen faktisk er avhengige av dem for å overleve. På denne måten blir rollene byttet om, for der ute er de ofte bare i veien og en slags byrde for samfunnet. Endelig har de funnet noen som er under dem i hierarkiet, noe som er viktig for dem.

Det er liksom sånn at da har jeg en oppgave med å passe på sånn at de har det bra og det tror jeg også er viktig.

Det er litt annerledes å ha ansvar for noe levende da, enn å stå på kjøkkenet og lage mat. Du vet liksom at de er så avhengige av deg.

Man ser hvor mye de koser seg når de er ute på tur og løper.

Hegge (2007) mener at det å få og ta ansvar gir en følelse av kompetanse som igjen et vilkår for mestringsfølelse. Det gir også en følelse av kompetanse å få være til nytte og få vise nestekjærlighet.

4.2 Personlig utvikling

4.2.1 Overser krangling

Elevene sier at de merker stor forskjell på oppførselen til de som holder på med hundene og de som ikke gjør det. De som ikke holder på med hund har lettere for å hisse seg opp dersom de har en uoverensstemmelse med en av de andre. De som har holdt på med hund en stund, klarer å overse bråket og beherske seg, på samme måte som de gjør med hundene, i motsetning til før, da de ble med på oppstyret. De har også merket at folk ikke kommer til dem med sladder og drama lenger. Dette mener de er fordi de utstråler noe annet, at de vil noe med behandlingen og ikke vil være med på tull. Da får de heller ikke høre tull.

Du merker det veldig på hvis det er en liten sånn gnist mellom noen og de som driver med hund og har drevet med det en stund, de tenner ikke på den gnisten. (...)Man tenner jo på det oppi hundegården også, hvis to hunder står og slåss for eksempel. Så blir du jo sinna, og tenker at NEI! Men du må jo koble det ut igjen. Kan jo ikke gå hele tida og være sur for at to sloss.

I følge Lossius et al. (2011) kan personer som har opplevd traumer tidlig i livet utvikle vansker med følelsesregulering, impulskontroll eller aggressiv atferd. Vanheim & Øien (2012) har erfart at mennesker med slike erfaringer ofte havner i konflikter med sine omgivelser. Å unngå problemet eller trekke seg tilbake er en form for mestring av følelser (Zangi, 2010). At elevene beskriver at de klarer å ignorere kranglingen, kan ses som et tegn på at de har utviklet sine evner innen flere av variablene for god personlighetsfungering. Det viser god selvkontroll, når de klarer å styre innskytelser, håndtere følelsene og kontrollere intensiteten på dem. De viser bedring i sosial tilpasning ved å kunne holde tilbake aggressive impulser overfor andre, og at de er i stand til å se at årsaken til at endringen ligger hos dem selv i stedet for hos omgivelser, viser identitetsintegrasjon (Rygnestad, 2012).

4.2.2 Tålmodighet

Den ansatte forteller at hundekjøringen innebærer at elevene må lære seg å være tålmodige. Gode resultater kommer nemlig ikke over natten. Elevene trekker også frem at de har måttet lære seg tålmodighet, fordi hundekjøring innebærer mye venting, for eksempel på neste gang de skal på tur.

Åh, jeg kunne aldri stå i kø engang, da fikk jeg helt hetta.

Men nå så kan jeg vente i flere dager uten at det bryr meg noe.

Slik jeg tolker det, er det å kunne vente å være i stand til å regulere og kontrollere egne følelser. Repstad (2012) ser dette som affektregulering, som inngår i selvkontroll; et av aspektene ved god personlighetsfungering.

4.2.3 Sette andres behov foran egne

En annen viktig ting elevene har lært seg er å sette andres behov foran sine egne. Dette er noe de har hatt mye nytte av senere.

Når vi er på hundeturer, så kan vi ikke spise frokost og sånn.

Det må vi vente med, fordi vi skal ut og fôre hundene, for vi skal fortsette mulig ut på tur da. Så uansett hvor sulten du er og om du må på do, så er det liksom hundene først og Så deg selv.

Repstad (2012) kan forklare dette med at elevene har økt sin kapasitet i personlig fungering, gjennom å kunne regulere egne følelser (bedre selvkontroll) og kunne føle oppriktig omsorg for andre (relasjonell fungering).

4.2.4 Respekt

De lærer også mye om hvordan de skal behandle andre mennesker. Dette sier de er fordi hundene på mange måter er ganske like mennesker. For eksempel må man vise hunder respekt for å få deres respekt og på samme måte er det med mennesker. I likhet med mennesker har alle hundene forskjellige personligheter og behov, noe som gjør at man må behandle alle forskjellig. Noen hunder trenger ekstra omsorg fordi de er litt redde eller nervøse. Slik er mennesker også. Noen av de nye elevene er også litt nervøse når de kommer, og dem må de bruke litt lengre tid på.

Det der tenker man ikke så mye over i hverdagen, men nå man kommer opp i hundegården, så går det opp et lys asså. At man må gjøre med menneskene som man må gjøre med hundene.

At elevene har lært seg å respektere andre og se at man må verdsette andres individuelle behov, kan tyde på at de har bedret sin *sosiale tilpasning*. Rygnestad (2012) skriver om sosial tilpasning som et av aspektene ved god personlighetsfungering. Sosial tilpasning beskrives blant annet som evnen til å verdsette andre og respektfullhet, som innebærer å verdsette en annens personlige behov og identitet.

4.2.5 Redusert kontrollbehov

Elevene forteller at de ofte pleide å være stresset før, men er det mye sjeldnere nå. De tror det kan være fordi at de har måttet venne seg til å takle kaoset i hundegården, for der har de aldri kontroll på noe. Når de først har lært seg å takle kaoset, så merker de det ikke lenger, for de blir så vant med det. De har lært seg å sette fokus på de som er årsaken til problemet og glemme alt annet rundt.

Jeg måtte ha kontroll på alt. Og hvis jeg ikke hadde det, da! Da ble jeg skikkelig stressa.

I følge Repstad (2012) er evnen til å bevare konsentrasjonen et tegn på selvbeherskelse som inngår i selvkontroll. Selvkontroll er et av aspektene ved personlighetsfungering. At elevene også har lært seg å slippe kontrollen, kan tyde på at de har blitt flinkere til å regulere og håndtere egne følelser, som er et uttrykk for affektregulering som også inngår i selvkontroll. (Tyrili, 2014b) sier at rus også kan være et forsøk på å ha kontroll.

4.3 Hundekjøringen

4.3.1 Mestringsfølelse

Mestringsfølelse var et begrep som gikk igjen i begge intervjuene. Den ansatte mener at en viktig årsak til at de holder på med hundekjøring, er at det gir elevene en følelse av mestring. I starten blir elevene bare kastet ut i hundespannet, enda de i utgangspunktet ikke har noen forutsetning for å greie det. De tar med seg 5 bikkjer og kjører 5 mil innover på fjellet, noe som er ganske langt. Den første mila er det fullstendig kaos. Hundespann som stikker av og null kontroll på spannet. Han sier at det er nettopp derfor de kjører fire til, slik at det man husker er at man fikk det til. Det er jo galskap det vi gjør, ler han, men det pleier å gå bra.

Jeg er litt sånn nølete, og tenkte sånn "nei jeg tør egentlig ikke det her, det her er jo sikkert skikkelig skummelt", men så ble jeg liksom bare kastet ut i det.

Elevene beskriver opplevelsen av mestring når de får kontroll på hundene. I starten kan det være vanskelig å få hundene til å høre på dem og ta instruks. Hundene går verken til høyre eller venstre på instruks og velger det sporet de har er vant med fra før, men når de har opparbeidet seg et forhold til hundene ser de forandringer:

Ja og så når de først hører på deg, da er du så fornøyd vettu. Det er jo den mestringsfølelsen. I starten kunne jeg aldri få hundene til å gå utenfor sporet eller noe sånt noe, så vidt jeg fikk dem til å gå den retningen jeg ville. Men nå i ettertid går de jo dit jeg sier. Så nå kan jeg liksom lage mine egne løyper og sånn og da får man en helt sånn ekstrem mestringsfølelse og du ser at jeg er faktisk lederen av den flokken her nå, og det er kult.

Malming (2008) forklarer at manglende følelse av mestring og lav selvoppfatning er noe mange rusmisbrukere sliter med. Følelsen av å mestre livets utfordringer er sett på som svært viktig for velvære og helse. Det er derfor viktig å ha fokus på mestring i behandlingen av rusmisbruk. Gjennom mestringsopplevelser kan man oppnå en følelse av livskontroll som gjør at man kan utvikle selvtillit, fordi man opplever å ha personlige ressurser (Hegge, 2007).

4.3.2 Ta ansvar og delegere arbeidsoppgaver

Elevene forteller at å drive med hundekjøring ikke bare dreier seg om hundene, det er også mye annet rundt. Man må fikse utstyr og holde ting i orden.

Arbeidet i hundegården innebærer at de er nødt til å samarbeide, ta ansvar og være strukturerte. I starten husker de at det var en utfordring å skulle delegere arbeidsoppgaver og være den som skulle ta ansvar, men fordi det er viktig at alt blir gjort måtte de bare lære seg det. Dersom de ikke gjør det de skal, går det bare ut over dem selv eller hundene. At arbeidsoppgavene er viktige, gjør det mer motiverte:

Oppi hundegården så er det veldig sånn at alt skal gjøres, alt skal skje, alt MÅ skje. Ja for resten kan man jo styre litt som man vil, men det kan man ikke oppi der. De er nødt til å ha mat, man er nødt til å møkke, er nødt til å fikse ting hvis det er ødelagt. Og da blir du jo mer strukturert i det du gjør og i rutinene. Jeg er veldig sånn at hvis jeg skal gjøre noe, så må det være en ting som MÅ gjøres. Jeg kunne ikke stått på kjøkkenet og kanskje rørt i sausen ikke sant. Med hundene er det så mye annet, du må fikse utstyr og holde ting i orden. Kan jo ikke sette deg i en bil uten bremses. (...) Man lærer seg å ta ansvar og lede arbeid, ja det er mye man lærer. Og det tror jeg vi får mye bruk for når vi er ferdig behandlet også.

Hegge (2007) skriver at en del av mestringsfølelsen består i å ha kompetanse. Dette innebærer blant annet å kunne noe, være til nytte, møte og mestre motgang, få og ta ansvar og å få vise nestekjærlighet. Sundet (2012) tilføyer at fritidsaktiviteter som innebærer kontakt med dyr eller natur kan brukes til å lære brukerne nye ferdigheter, generell arbeidstrening og gir opplevelse av mestring.

4.3.3 Hund som relasjonsbygger

Den ansatte på institusjonen mener at hundene og hundekjøringa gjør det lettere å tilnærme seg elevene og få et godt forhold til dem. Det gir dem et ufarlig samtaleemne og en felles interesse. Når elevene kommer, tas de med på turer ut i villmarka for å bli kjent. Elevene mener det er lettere å åpne seg for de ansatte når de er på tur. Han som tar dem med på turer pleier å få til å sette seg ned med elevene, slik at de får snakket alene.

*Da kan vi snakke og han lurar på hva vi vil med livene våre.
Veldig gode samtaler på turene.(...) det blir sånn at man tør å si mer.
(...)Det blir en helt annen stemning. Folk blir jo litt annerledes i humør
og sinn. Fordi det er liksom kun deg og de du er med og hundene og
man blir ikke forstyrret på noen måte. Da er det litt lettere å si noe,
for da er det ikke de veggene som fanger alt.*

Dette utsagnet støttes av Fine (2010) og Eikås & Klevanger (2012), som sier at man får et felles, ufarlig samtaleemne gjennom hundene. Mennesker har vist seg å starte samtaler, le og utveksle historier oftere når det er en hund tilstede.

Dyregrov (2004) understreker viktigheten av å bygge opp en god relasjon mellom terapeut og pasient for å få mest mulig ut av terapien. Erfaringsmessig har for eksempel gutter lettere for å snakke når samtalen foregår i en uformell setting, gjerne i kombinasjon med en aktivitet. (Dyregrov, 2004)

Den ansatte forteller at de som jobber der bruker hundene fordi de selv brenner for det og det da blir lettere å bruke det på en positiv måte. Elevene forteller om ansatte som engasjerer seg og lar dem få møte familiene sine:

*(..)han tar gjerne med sine hunder og sønnen er gjerne med. De som
driver med hund inkluderer veldig livene sine i .. Vi får liksom
møte familier og de blir jo med på turene.*

Dyregrov (2004) mener at en terapeut må gi av seg selv og til en viss grad dele personlige erfaringer for å etablere en god kontakt og få et tillitsforhold til sine

pasienter. Kanskje opplever elevene ved institusjonen at de ansatte viser dem tillit og behandler dem som ordentlige folk, ved å la dem få møte familiene deres.

4.3.4 Fysisk aktivitet

Alle informantene trekker frem at hundekjøringen er fysisk krevende. Når man må løpe 5km i løssnø til knærne for å få tak i spannet sitt, er man passe utslitt etterpå. Den ansatte mener at fysisk fostring er bra for hodet. Han sier at hundekjørerne er slitne når de legger seg og derfor sover de godt om natten.. Det gir dem også en god følelse når de vet at de har gjort noe den dagen. Hundekjøringen krever at man holder seg i form og dette har fått positive effekter:

*Nei har ikke kondis til å drive og løpe bak sleden med røyken,
det går ikke. Jeg må løpe litt noen ganger da, hehe..*

Kjernsholen (2009) støtter utsagnet om at fysisk aktivitet gir bedre nattesøvn og forklarer videre hvordan hormoner som utløses ved fysisk aktivitet, påvirker den psykiske helsen positivt, blant annet ved at det styrker selvfølelsen og har en positiv effekt på humør og stemningsleie.

I følge Eckbo (2012) kan fysisk aktivitet også redusere symptomer på depresjon.

4.3.5 Bedre humør av turene i skogen

Elevene forteller at turene i skogen hjelper dem til å være mer positive og se annerledes på ting. Alt blir helt annerledes når man er borte fra institusjonen, ute på tur og har hundene sammen med seg.

*Du blir liksom gladere og litt mer rolig. Man får litt mer fred. Alt blir
litt lysere. Man ser litt lysere på ting når man er ute i skogen enn når
man går rundt og tusler her.(...) Man klarer å se flere positive ting
enn negative.*

Studier har vist at å tilbringe tid i naturen påvirker menneskenes mentale helse på en positiv måte. Fritidsaktiviteter som innebærer kontakt med dyr eller naturen kan fungere som en avveksling fra institusjonslivet (Sundet, 2012). Som nevnt overfor har

også den fysiske aktiviteten en positiv effekt på humør og stemningsleie (Kjernsholen, 2009).

4.4 Egne refleksjoner

Denne oppgaven har en vinkling som beskriver dyreassisterte intervensjoner på en positiv måte. Dette var også intensjonen. Jeg ville ha frem positive effekter av kontakten med dyr. I tillegg til dette møtte jeg informanter som var svært positive til å ha hunder på institusjonen og kun uttalte seg om fordelene. Det vil naturligvis også være ulemper med å ha hunder. Blant annet fortalte den ansatte meg at noen av de som driver med det blir så opphengt og engasjerte i det, at de glemmer hvorfor de egentlig er der. Hundekjøringen gir dem en flukt fra hverdagen som ikke dreier seg om rus, noe som i utgangspunktet er positivt. Problemet blir når hundene tar over all oppmerksomheten og det går på bekostning av at de jobber med seg selv og sine problemer. Jeg lurte da på hva de skal fylle tomrommet etter rusen med, når de ikke lenger har hundegården å flykte inn i.

Når jeg reiste fra Frankmotunet, satt jeg igjen med inntrykket av at elevene hadde det veldig bra på Frankmotunet. Så bra at de helst ville bli værende der. På Frankmotunet har de mennesker rundt seg som følger dem opp og hjelper dem med å takle vanskeligheter. De blir hele tiden tilbudt å være med på aktiviteter, uten å selv måtte arrangere dem. På en måte kan man kalle det en slags ferieleir. Jeg kan se for meg at det kan være vanskelig å komme tilbake til hverdagen når de har hatt det så bra her og ikke har hundene å trøste seg med eller andre elever som også arbeider med å bli rusfrie. Plutselig er de alene og tilbake til gamle venner som kanskje ikke deler friluftsinteressen og vil være med dem på "sunne" aktiviteter i skog og mark.

Jeg tror ikke dyreassisterte intervensjoner kan fungere som eneste terapi, men kan blant annet være et verktøy terapeuter kan ta i bruk for å skape en god relasjon til sine klienter og en mer avslappet atmosfære i terapisituasjonen.

I løpet av samtalen med elevene dukket det opp formuleringer som for meg hørtes ut som de hadde lært eller blitt mer bevisst i terapien de går i. Jeg begynte da å tenke hvor fornuftig det er å kombinere terapien med en aktivitet som hundekjøring som virkelig utfordrer elevene og deres komfortsoner. De blir presset til å ta avgjørelser, det tvinges

frem reaksjoner og følelser som man i etterkant kan ta opp og analysere i terapien, slik at de blir bevisst seg selv. Hva gjorde du der, hvorfor reagerte du slik, hvordan kan du reagere neste gang, hva fikk dette deg til å føle osv.

I løpet av intervjuet fikk jeg inntrykk av at elevene ble mer bevisst på hvor mye samværet med hundene har lært dem, gjennom å fortelle om sine erfaringer.

Man lærer ganske mye, som man faktisk har bruk for. Jeg trodde jo at hundekjøring.... jeg kommer jo ikke til å lære noe av det. Kommer aldri til å få bruk for noe av det her, men det gjør jeg jo.

5 KONKLUSJON

I denne oppgaven har jeg sett på hundenes effekt på personer under rehabilitering for rusmisbruk. Jeg har søkt å svare på oppgavens problemstilling:

Hvilke effekter opplever personer som er under rehabilitering for rusmisbruk av samvær og aktiviteter med hund?

For å svare på denne, utarbeidet jeg tre forskningsspørsmål:

- *Hvilke egenskaper oppfatter informantene at hunder har som gjør dem nyttig til bruk i rehabilitering av rusmisbrukere?*
- *Hvilken sammenheng opplever elevene det er mellom arbeidet med hundene og deres personlig utvikling?*
- *Hvilket utbytte har elevene av hundekjøringen?*

Jeg hadde et ønske om å få frem hvilke positive innvirkninger bruk av dyr i terapi kan ha på mennesker.

Både elever og den ansatte hadde samme oppfatning av hvilke egenskaper som var viktigst hos hundene. De trakk alle frem hvordan hundene gir mennesker en følelse av å være viktig, fordi de alltid blir glade for å se dem igjen og fordi hundene er avhengige av dem for å få mat, tur osv. De mente alle at det var vanskeligere å vise affeksjon mot mennesker enn dyr, fordi man aldri helt kan vite hvordan det blir mottatt, noe Chandler (2012) kan bekrefte. I samsvar med Chandler (2012) mener informantene også at hundene ikke er dømmende og dette gjør dem også til gode lyttere når det kan være vanskelig å snakke med mennesker.

Før de begynte å jobbe med hundene, hadde de ikke sett for seg at de skulle lære noe av det, men det har vist seg at de har opplevd en omfattende personlig utvikling. Gjennom hundene har de lært seg å overse kranling, sette andres behov foran sine egne, respektere andre og blitt mer tålmodige. De har også lært seg å gi slipp på behovet for å ha kontroll. I følge Repstad (2012) kan dette tyde på at elevene har utviklet en bedre personlighetsfungering, uten at jeg har belegg for å vurdere dette.

På forhånd hadde jeg gjort meg en del tanker rundt alternative behandlingsmetoder, blant annet anbefaler Dyregrov (2004) å gjøre terapisettingen mindre formell. Elevene

på institusjonen kunne bekrefte at de syns det var lettere å åpne seg for de ansatte når de var på tur. Den ansatte har også erfart at hundekjøringen tilrettelegger for å skape en god relasjon til elevene. Alle informantene ser på arbeidet med hundene som sosialt, noe som bekreftes av Fine (2010) og Eikås & Klevanger (2012). Hundekjøringen har også hatt andre gunstige effekter. Mestringsfølelse var et begrep som gikk igjen i begge intervjuene. I følge Hegge (2007) er dette også noe det er viktig å ha fokus på i rehabiliteringen av rusmisbrukere. Elevene har også lært seg å ta ansvar og delegere arbeidsoppgaver. Hundekjøringen bidrar til at de holder seg i fysisk aktivitet, som i følge Kjernsholen (2009) har en positiv effekt på motivasjon, humør og stemningsleie. Elevene oppga også at de ble i bedre humør av turene i skogen.

Det var ikke alltid elevene klarte å sette ord på nøyaktig hva det var med hundene som gjorde at de tenkte eller følte som de gjorde. Det var kanskje bare en følelse eller u håndgripelig og vanskelig å forklare. Men en ting var de sikre på, det er noe med dem.

På forhånd hadde jeg ikke forventet å finne et så tydelig samsvar mellom teorien og informantenes uttalelser. Det var også et overraskende samsvar mellom den ansatte og elevenes uttalelser. Dette samsvaret mener jeg styrker troverdigheten av funnene.

Uten denne undersøkelsens begrensninger, hadde det vært interessant å gjøre et studie der man benyttet et større utvalg. Jeg kunne også gjerne tenkt meg å kunne vurdere elevenes personlige utvikling med utgangspunkt i konkrete forhold, som deres bakgrunn/oppvekst eller psykiske helse. Det hadde også vært interessant å se om effekten elevene opplever er varig, fordi det kan være vanskelig å møte samfunnet utenfor institusjonen med den nye bevisstheten.

KILDEHENVISNING

Allen, K., Blascovich, J., Mendes W. (2002) *Cardiovascular Reactivity and the presence of pets, friends and spouses: The truth about cats and dogs*. Psychosomatic Medicine, September/October 2002(vol. 64, issue 5)

Antrozoologisenteret hentet 12.03.14 fra:

<http://azs.no/dyr-og-menneskeantrozoologi-2/dyreassisterte-intervensjoner/>

Barkerud, R. (2012) *Vänner med förmåner -Positiva effekter av interaktion mellan människa-hund*. Studentarbete, Sveriges lantbruksuniversitet. Skara 2012

Bowlby, A. (2005) *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*. Taylor & Francis, 2005

Chandler, C. K. (2012) *Animal assisted therapy in counseling* (2.utg.)
New York: Taylor and Francis Group.

Cutler R. B. & Fishbain D. A. (2005) *Are alcoholism treatments effective?* BMC Public Health. Vol. 5(75)

Dyregrov, A. (2004) *De tause behandlerne - hvordan få bedre kontakt med ungdommer*. Tidsskrift for norsk psykologforening. 41(9)/2004.

Eckbo, B. C. T. (2012) *Depresjon og fysisk aktivitet: Har fysisk aktivitet effekt på depresjon?* (Masteroppgave, Universitetet i Oslo)

Eikås, M.S. & Klevanger K.C.K. (2012) *Dyreassistert Spesialpedagogikk: en studie av erfaringer og muligheter for dyreassistert intervensjon, med fokus på bruk av hund i arbeid med barn og unge med autismspekterforstyrrelser*. (Masteroppgave, UiO)

Evenshaug, O. & Hallen, D. (2000). *Barne- og ungdomspsykologi*. Oslo: Gyldendal Norske Forlag AS.

- Fine, A. H.** (2010) *Handbook on animal assisted therapy: Theoretical Foundations and guidelines for practice* (3.utg) London: Academic Press; Amsterdam: Elsevier, 2010
- Fossheim, H.J.** (2009). *Informert samtykke*. De nasjonale forskningsetiske kommiteene. Hentet 25.04.14 fra <https://www.etikkom.no/FBIB/Temaer/Personvern-og-ansvar-for-den-enkelte/Informert-samtykke/>
- Friedman, E. & Thomas, S.** (1995). *Pet ownership, social support, and one-year survival after acute myocardial infarction in the Cardiac Arrhythmia Suppression Trial(CAST)*. The American Journal of Cardiology, desember 1995 (vol. 76, issue 17).
- Glingsten, G. & Lund, R.** (2007). *Hundar som hjälpmedel I vård och terapi: en studie om djur som hjälpmedel I behandlingsarbete* (C-uppsats i socialt arbete, Malmö Högskola)
- Grandgeorge, M. & Hausberger, M.** (2011) *Animal assisted interventions in mental health*. Ann Ist super Sanità 2011, Vol. 47, no. 4: 397-408. Hentet fra <http://www.iss.it/publ/anna/2011/4/474397.pdf>
- Hatlevik, O. E., Tømte, K., Skaug, J. H. Ottestad, G.** *Monitor 2010; Samtaler om IKT i skolen*. Senter for IKT i utdanningen, 2011.
- Hegge, M. A. N.** (2007) *Når hverdagen skal mestres- en kvalitativ undersøkelse av en tidligere rusmisbruker på et kollektiv*. Masteroppgave, UiO.
- Helsedirektoratet** (2014) *Hvordan kan man definere rusmisbruk? Er det store kulturelle forskjeller i hva man oppfatter som misbruk?* Hentet 05.05.14 fra <http://www.forebygging.no/NY-spm-og-svar/1-KultrurEtinisitet/Hvordan-kan-man-definere-rusmisbruk-Er-det-store-kulturelle-forskjeller-i-hva-man-oppfatter-som-misbruk/>

- Jakobsen H.** (2014) *Fast-fase ekstraksjon (SPE) av humant plasma - prøveopparbeidelse forut for kvantifisering av oxytocin med ELISA*. Arbeidsnotat, HiNT 2014.
- Jansson E. & Anderssen S. A.** (2008) *Aktivitetshåndboken, Fysisk aktivitet i forebygging og behandling: Generelle anbefalinger om fysisk aktivitet*. Helsedirektoratet. Hentet 03.04.14 fra <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/aktivitetshandboken/generelle-kapitler/Documents/generelle-anbefalinger-kapittel-2.pdf>
- Kjernsholen, H.M.** (2009) *Frisk luft og sunt bondevett: tilbydernes synspunkter på hvordan Grønn omsorg kan fremme psykisk helse hos deltakerne*. (Masteroppgave, Høgskolen i Hedmark)
- Knudsen, A.K., Schjelderup-Mathiesen K., Mykletun A.** (2010) *Hvem får psykiske lidelser og kan de forebygges?* Tidsskrift for Norsk Psykologforening 2010, nr.6, vol 47
- Koocher, P. & Keith-Spiegel P.** (1998) *Ethics in Psychology: Professional Standards and Cases*. Oxford University Press, 1998.
- Kruger, K.A. & Serpell J.A.** (2006). *Animal assisted Interventions in Mental Health: Definitions and Theoretical Foundations*. (2.utg) Elsevier, 2006.
- Kvello, Ø.** (2010) *Barn i risiko: skadelige omsorgssituasjoner*. Oslo: Gyldendal norske Forlag, 2010.
- Linder, J. C. W.** (2011). *Dyreassisterte intervensjoner: En empirisk gjennomgang av effekt og metodologiske utfordringer* (Masteroppgave, NTNU)
- Lorimer, H.A.**(2013) *Med rus-uten ord: en studie av aleksitymi blant rusavhengige i behandling*. (Masteroppgave, HiOA)
- Malming M.R.**(2008) *Rusmisbruk og psykisk helse: om elevers og ansattes erfaringer i Tyrilistiftelsen*. (Masteroppgave, UiO)

Manimalisrapporten(2009)hentet 30.04.13 fra

<http://www.vardhundskolan.se/Manimalis%202009.pdf>

Meier, P. S., Barrowclough, C. and Donmall, M. C. (2005). *The role of the therapeutic alliance in the treatment of substance misuse: a critical review of the literature.* Addiction, 100: 304–316. doi: 10.1111/j.1360-0443.2004.00935.x

Münchow, O.V.(2011). *Fysisk fostring.* Rus & samfunn 05/2011. Hentet fra <http://www.idunn.no/ts/rusos/2011/05/art05?> (24.04.14)

Lundstrøm A. & Blusi M.(2012) Rapport: *Vårdhund – i rehabilitering inom Äldreomsorgen.* Kommunförbundet, FoU Västernorrland

NSD (Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste)(2014). *Veiledende mal for informasjonsskriv.* Hentet 12.02.14 fra: <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/samtykke.html>

NODAT (2009) *Hva er dyreassistert terapi.* Hentet 12.03.14 fra <http://www.nodat.no/about/hva-er-dyreassistert-terapi-og-terapihunder/>

Regjeringen (2012) *Nasjonal strategi for Inn på tunet 2012.* Hentet 18.04.14 fra http://www.regjeringen.no/upload/LMD/Vedlegg/Brosjyrer_veiledere_rapporter/Nasjonal_strategi_Inn_paa_tunet.pdf

Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse: kvalitative metoder i samfunnsfag.* 4.utgave. Universitetsforlaget.

Rygnestad A. (2012) *Sammenhengen mellom selvfølelse og personlighetsproblematikk hos unge rusavhengige.* Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt, UiO

Silverman, D. (2010). *Doing Qualitative Research.* (3.utg.) London: Sage

Skårderud, F., Haugsgjerd, S., Stänicke, E. (2010). *Psykiatriboken. Sinn – kropp – samfunn.* Gyldendal Norsk Forlag.

- Sundet, A.** (2012). *Bruken av dyr og natur-/grøntområder i norske fengsel- en kartleggingsstudie*. Masteroppgave, UMB.
- Thagaard, T.** (1998). *Systematikk og innlevelse- en innføring I kvalitativ metode* (3.utg.) Bergen: Fagbokforlaget, 2009.
- Tjora, A.** (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (2.utg) Gyldendal akademisk Forlag, 2012.
- Tyrili** (2014b). *Syn på behandling*. Hentet 14.05.14 fra <http://www.tyrili.no/syn-paa-behandling/category157.html>
- (2014a) *Dette er Tyrili*. Hentet 01.05.14 fra <http://www.tyrili.no/dette-er-tyrili/category148.html>
- Ulrich, R. S.** (1999). *Healing gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. New York, Brisbane, Singapore, Toronto: John Wiley & Sons, Inc.
- Vormbrock, J.K. & Grossberg J.M.** (1988) *Cardiovascular effects of human-pet dog interactions*. Journal of Behavioural Medicine, oktober 1988(vol.11, issue 5)
- Westen, D. & Heim, A.K. (2003).** *Disturbances of self and identity in personality disorders*. In M. Leary & J.P. Tangney (red), Handbook of self and identity (pp 643-664). New York:Guilford Press.
- Zangi, H.A.**(2010) *Ta følelsene på alvor! Om mestring av hverdagen*. Hentet 05.05.14 fra http://vimg.iflexpublisher.no/PublishFile/File/F%C3%B8lelser,stressogmestring_000399.pdf

Vedlegg 1

Informasjon om studien – til elev

Jeg heter Line Leistad og er bachelorgradsstudent i husdyrfag- velferd og produksjon ved Høgskolen i Nord-Trøndelag.

Jeg holder nå på med min bacheloroppgave, der jeg fordypet meg i forholdet mellom mennesker og hunder. I den forbindelse har jeg valgt å skrive om bruk av hund i rehabilitering av rusmisbrukere.

Jeg ønsker å finne ut hva som gjør at hunder egner seg så godt i terapi og om det er noen egenskaper ved dem som spesielt appellerer til personer som har hatt et rusproblem.

I den forbindelse ønsker jeg å intervju deg som er med i et behandlingsopplegg der hund blir brukt som en viktig del av terapien og som har lyst til å fortelle om dine erfaringer og tanker rundt arbeidet med hundene.

Under intervjuet (som vil vare ca. 1t) vil jeg blant annet stille spørsmål knyttet til din opplevelse av hundekjøring som aktivitetstilbud, ditt forhold til hundene og hvilke tanker du gjør deg rundt bruk av hund som terapi.

Du behøver ikke å svare på alle spørsmål.

Utvalget i min studie vil bestå av to elever og én ansatt på Frankmotunet.

Under intervjuet ønsker jeg å bruke lydopptaker, dersom du samtykker til dette. Det er kun jeg som vil ha tilgang til intervjuopptakene, og du vil holdes anonym gjennom hele prosessen. Du vil ikke kunne bli gjenkjent ved publisering.

Prosjektet skal etter planen avsluttes mai 2014. Lydfilene vil da bli slettet, sammen med all kontaktinformasjon jeg har til deg. De transkriberte intervjuene vil være vedlegg til bacheloroppgaven.

Det er frivillig å være med og du har muligheten til å trekke deg når som helst underveis uten å måtte begrunne dette nærmere.

For å delta må du skrive under på samtykkeerklæringen.

Hvis du skulle ha spørsmål i ettertid, ta gjerne kontakt med meg på telefon 99 48 47 32/ mail: lineleistad@hotmail.com eller min veileder Jorunn Grande v/Høgskolen i Nord-Trøndelag på mail: jorunn.grande@hint.no.

Med vennlig hilsen

Line Leistad

Vedlegg 2

Informasjon om studien – til ansatt

Jeg heter Line Leistad og er bachelorgradsstudent i husdyrfag- velferd og produksjon ved Høgskolen i Nord-Trøndelag.

Jeg skal skrive en bacheloroppgave der jeg ønsker å studere forholdet mellom menneske og hund. I den forbindelse ønsker jeg å intervju deg som ansatt ved en institusjon der hund blir benyttet som en sentral del av terapien.

Under intervjuet (som vil vare ca. 1t) vil jeg stille spørsmål knyttet til din opplevelse av hvilken effekt arbeidet med hundene på Frankmotunet har på elevene og hvilke tanker du gjør deg rundt bruk av hund som terapi.

Utvalget i min studie vil bestå av (maks) fire tidligere eller nåværende elever og én ansatt på Frankmotunet.

Under intervjuet ønsker jeg å bruke lydopptaker, dersom du samtykker til dette. Det er kun jeg som vil ha tilgang til intervjuopptakene, og transkriberte intervjuer vil være anonymisert. Du vil ikke kunne bli gjenkjent ved publisering. Prosjektet skal etter planen avsluttes mai 2014. Lydfilene vil da bli slettet, sammen med all kontaktinformasjon jeg har til deg. De transkriberte intervjuene vil være vedlegg til bacheloroppgaven.

Jeg gjør også oppmerksom på at du ikke behøver å svare på alle spørsmålene.

Det er frivillig å være med og du har muligheten til å trekke deg når som helst underveis uten å måtte begrunne dette nærmere.

For å delta må du skrive under på samtykkeerklæringen.

Ved spørsmål, ta gjerne kontakt med meg på telefon: 99 48 47 32/ mail: lineleistad@hotmail.com eller min veileder Jorunn Grande v/Høgskolen i Nord-Trøndelag på mail: jorunn.grande@hint.no.

Med vennlig hilsen

Line Leistad

Vedlegg 3

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien og er villig til å la meg intervju i forbindelse med Line Leistads bachelorsoppgave.

Jeg er kjent med at jeg når som helst kan trekke meg fra undersøkelsen dersom jeg ønsker det, uten at jeg må oppgi noen grunn. Dette vil ikke ha noen konsekvenser for meg.

*En forutsetning for dette samtykket er at alle opplysningene vil bli anonymisert og at opptakene slettes når oppgaven er ferdig.
Forskeren har taushetsplikt.*

Jeg gir tillatelse til å bruke det jeg sier og til å sitere anonymt i oppgaven.

(SIGNATUR)

(STED)

(DATO)

Vedlegg 4

Intervjuguide – elever

Bakgrunnsinformasjon

- Alder (20-25, 25-30...)
- Er dette første gangen du har vært til behandling for rusmisbruk?
- En vanlig dag på Frankmotunet
- Hvorfor Frankmotunet som behandlingssted?
- Hvorfor tror du de bruker hunder i behandlingen?
- Hvordan påvirker hundene hverdagen på institusjonen?
-

Om forholdet til hunden

- tidligere erfaring
- fortelle litt om hundene
- hva er det du liker med hunder?
- Hvorfor får mennesker et så spesielt forhold til hunder?
- Hvorfor tror du at selv de tøffeste gutta er svake for hunder?
- forskjellen på hunder og mennesker
-

Om treningen

- Kan du fortelle litt om treningsopplegget/hvilke aktiviteter dere har?
- Bruker dere noen spesielle metoder når dere trener hundene?
- Hva kjennetegner en god hundetrener?
- Kan man bruke hundepsykologi på mennesker?
- Har du lært noe gjennom hundetreeningen du kan bruke til noe annet?
- Hvordan føler du deg når du står på sleden ute i marka?
-

Om hund som terapi

- tanker rundt å bruke hund som terapi
- egnet til rusmisbrukere?
- Har du merket noen forandringer hos deg selv?
Fysiske endringer?(søvn, humør, energi osv.)
Psykiske endringer, hvordan du har det? (humør, stress, tankevirksomhet)
- Hvordan påvirker hundene det sosiale?
-

Diverse

- Noe annet du mener det er viktig å få frem?